Вестник ЗОЖ



№ 20 (224), октябрь 2002 г.



Уральцы Нина Михайловна и Аркадий Александрович Каменщиковы на небольшом огороде под городом Березники вырастили богатый урожай тыквы. Теперь они на всю зиму обеспечены и тыквенным вареньем, и кашей, и творогом с тыквой...
Рецепты Нины Михайловны — в рубрике «Кулинарная книга «ЗОЖ» на 20-й стр.



Приколы дня

Шутка зожевцам - не помеха,
Пусть побольше будет смеха.

•

Лежа на диване,
Получишь шиш в кармане.

Адрес: Кольцовой Зое Михайловне, 105066, Москва, Токмаков пер., 10-24.

Письмо в номер

ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО

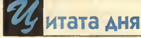
Мое сердце открыто для сострадания и любви к людям. Когда я была прикована к постели, то накопила большой материал, который собирала по крупицам, и многие советы вселяли в меня надежду и веру в исцеление. Хочу предложить вам названия новых рубрик, которые могли бы появиться в вестнике, например: «Ключи к тайнам фортуны», «Попрощайтесь с недугами», «Секреты звезд», «Шестьдесят лет, а со здоровьем проблем нет», «Собаки и кошки — свет в окошке», «Свой доктор» (рецепты в стихах «От А до Я» — советы по материалам «ЗОЖ»).

Мое жизненное кредо: облегчить людям страдания шуткой, новой полезной информацией, советом.

А теперь небольшая импровизация:

У вестника «ЗОЖ» есть секрет,
Как избавиться от бед:
С «ЗОЖем» шагай в ногу,
Совет помог —
И слава Богу.
Будьте уважительней,
И к «ЗОЖу» доверительней.
Раз в унисон сердца стучат,
То все недуги замолчат.
Мир доброты и сострадания —
Основа нашего издания.
Жить не так сложно
С «ЗОЖем» надежным —
Формула добра
«ЗОЖу» дана.
Здоровым быть сложно,
Но с «ЗОЖем» возможно.
На «ЗОЖ» подписался —
Здоровым оказался.

Адрес: Мерцаловой Изольде Михайловне, 107068, Москва, ул. Ново-Басманная, д.12, кв.25.



Цитата дня

«ЗОЖ» для миллионов читателей - общественная приемная. Это наше с вами эфирное время. А то, чем мы делимся друг с другом, очень хорошо в свое время определила актриса Фаина Раневская: «Деньги кончаются быстро, а совесть болит всегда».

Игорь Белозеров, г.Тамбов

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!



ЧЕТВЕРГ, 24 ОКТЯБРЯ...

Эту «Колонку» я пишу а тот момент, когда а Москве, в Театральном комплексе на Дубровке, чеченские боеаики удерживают заложников. Все зто ужасно. И омерзительное чувстао полной беспомощности аытесняет асе прочие.

Но писать надо, тем более что говорить есть о чем. Прежде асего, конечно же, о грядущем юбилее. При всем том хорошем, что несет он в себе, — путь за 10 лет от 50 тысяч до почти 3 миллионов — это, согласитесь, нечто — юбилей таит в себе и очень серьезную опасность, которую наш читатель из Ульяновска Валерий Фильченко сформулировал следующим образом: «Важно, чтобы комплименты не переросли а комплексы».

Еще более откровенно высказался на эту тему наш аечный ругатель С.Мериясов из Белогорска: «Я не понимаю тех людей, что ругают «ЗОЖ» и а чем-то обаиняют и редактора, и редакцию. Но тем более не могу терпеть тех, кто аосхваляет «ЗОЖ», пишет дифирамбы и панегирики».

Ничего не скажешь — круто! Но, признаюсь, доля истины есть. Если бы я а сегодняшнем выпуске не «выжигал каленым железом» асе эти, по-Мериясовски, «дифирамбы и панегирики», то они просто заполонили бы номер.

А то ли еще будет?! Потоком идут поздравления. В том числе а аиде праздничных од и баллад. Москаичи Жукеевы прислали даже вальс «ЗОЖефина» — стихи, музыка — асе, как полагается.

Нет, приятно, конечно. Спасибо огромное! (Вытираю набежавшую слезу. — Прим. Авт.) И асе же давайте юбилейный аыпуск — мы обещали 32 полосы — сделаем не только из сплошных, хотя бы и от души, похвал, но и максимально полезным. Образцоаым, так сказать.

Кстати, о 32 полосах... В 24 нам, а точнее — вам, уже тесно. То есть, 32 полосы сегодня — настоятельное требование времени. Но хватит ли нам средств — вот вопрос. Очень многое будет зависеть от окончания подписной кампании. Вроде все идет хорошо. За минувший октябрь прибааилось 10 тысяч новых подписчиков, дачный сезон миновал. Ничто не мешает сходить на почту. Беда одна: а ряде регионов чиноаники от саязи просто потеряли совесть и назначают цену за доставку выше нашей каталожной в полтора раза. То есть, если мы сохранили на новое полугодие старую цену — 2 руб. 95 коп. за номер и 35 руб.40 коп. — за 6 месяцев, то в Московской области, например, подписная цена составляет 82 руб. 08 коп. Среди подобных беспредельщикоа и связисты некоторых других регионов России, в которых резкое удорожание газеты не объясняется ничем, кроме ее популярности.

И никому нет дела до того, что издание народное, оздоровительное, полезное во многих отношениях, что среди подписчикоа масса пенсионероа, инвалидов, больных, одиноких и просто людей, чья зарплата ниже прожиточного минимума.

И асе же хотя бы 3-4 номера а 32 полосы в пераом полугодии 2003-го мы выпустим.

Спасибо асем!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 21-й, юбилейный номер выйдет 11 ноября на 32 полосах. Ждем писем в памятный номер.

НАШ ЧЕЛОВЕК ВО ВЛАСТИ

После очередного, 18-го, номера рука сама к бумаге тянется, а я где-то читал, что сдерживать свои желания вредно для здоровья.

Очень рад, что главный редактор критически относится к своему творению (детищу) и не намерен заслуженно почивать на лаврах. Это говорит о том, что творческий потенциал издания не исчерпан.

Тем не менее в «Колонке редактора» меня тревожит фраза: «Я живу в постоянном ожидании экономических, в том числе и финансовых, катаклизмов. Убежден, в случае чего, нам не помогут ни дядя олигарх, ни, тем более, государство». Мало того, что подобное ожидание отрицательно влияет на здоровье, оно еще и притягивает – создает,— творит ситуацию. А нас ведь почти 3 млн., да мы и есть государство, мы сами себе поможем, а чтобы наш голос зазвучал, даже не обязательно создавать свою партию — ведь мы дилетанты в политике. Может, реальнее найти политика, который бы отстаивал наши интересы в обмен на очень весомый голос зожевцев. Сразу предлагаю кандидатуру для обсуждения: Геннадий Николаевич Селезнев — один из самых сильных и здравомыслящих политиков и симпатичен как человек. Он создает партию «Возрождение России». Я думаю, ему не надо объяснять, что главное национальное богатство страны — здоровье народа. И что возрождение России должно начаться с человека, который ответственность за свое здоровье взял на себя. Только здоровый человек может поднять экономику страны. И только высокий уровень культуры здоровья членов общества поможет избавиться от болячек тела, а заодно и души: алкоголизма и табакокурения, преступности и коррупции, наркомании и проституции.

И сразу можно поставить вопрос: почему издание для бедных и больных, выполняющее государственное дело, имеет такую же стоимость доставки, как и порнографические издания и издания для обеспеченных людей? Ведь за доставку мы платим столько же, сколько стоит само издание! Почему этот элементарный вопрос до сих пор не решен? Только потому, что его никто не ставил наверху. Тогда автоматически решится вопрос о 32 страницах: общая цена подписки не изменится, а за доставку — снизится. Наша маленькая просьба, я думаю, реально выполнима, будь «наш» человек во власти.

Ну вот, слава Богу, выговорился.

Адрес: Хлебалову Ивану, 617825, Пермская обл., Чернушинский р-н, с.Ореховая Гора.

ЛЮДИ, ЗАМЕЧАЙТЕ ДРУГ ДРУГА

«Колонка редактора» (№ 18(222) за сентябрь 2002 г.) побудила меня написать. Что-нибудь новенькое? Да, но не только от нас, но и от вас. Здоровый образ жизни – о нем побольше. Рекомендую: интервью и советы специалистов по закаливанию, голоданию, питанию, психологов; о продуктах на наших прилавках (что нельзя есть).

Вы скажете, что такой литературы полно. Да в том-то и дело, в большинстве случаев там не все для всех верно и понятно или просто надо «поделить на шестнадцать».

Мы ведь все разные, у каждого свои особенности. Чтобы найти нужный путь, не одну книгу надо перели-



стать. Поэтому темы неисчерпаемые. Вы пользуетесь доверием, найдете нам мудрых советчиков. Побольше о том, как бороться с наркоманией, курением, алкоголизмом. Ведь алкоголики – это не только те, что на улице валяются с синими лицами, просто мы часто не можем признаться себе в этом. Как уберечь от болезней и пагубных пристрастий детей. О новостях в официальной медицине, о гомеопатии аптечной (поподробнее). Лунный календарь.

Еще раз спасибо за Клару Доронину, за странички о раке, за письма читателей, за Любимову, Шевченко... за статьи о замечательных людях. Я тоже часто слышу от людей жалобы на здоровье. Даю советы. Меня слушают, но всерьез не воспринимают. Обижаюсь, но не могу сдержать себя и опять советую. Понимаю, что пока человека жизнь «по голове не ударит», до него не дойдет. Я сама такая была. Поэтому призываю помогать советами. Скажут спасибо или нет — неважно. Если хоть кому-то пригодится, уже хорошо. Люди, замечайте, пожалуйста, друг друга! Ведь главное – чтобы не было войны и чтобы дети были здоровы!

Адрес: Рыбаковой Татьяне, Московская обл., г.Мытищи, ул. 4-я Парковая, д.14, кв.1.

ПОЛИКИСТОЗ ПОЧЕК. КТО ПОМОЖЕТ?!

Читаю «ЗОЖ» много лет, а выписываю лично только 2-й год. Каждый раз, получив газету, сразу же читаю рубрику «Отзовитесь!» Почти в каждом номере газеты просьба помочь людям в борьбе с таким заболеванием, как поликистоз почек и печени. Но, увы, молчание. Это заболевание ни разу не упоминалось в письмах зожевцев. И становится грустно. Радуешься за излечившихся от разных заболеваний. Даже рак излечим, а твое заболевание становится самым страшным, непобедимым, неподдающимся и нетрадиционным методам лечения. Поэтому и молчит наш «ЗОЖ» на эту тему. И ничего с этим не сделаешь. А думы не оставляют тебя, и пытаешься как-то противостоять диагнозу, надеясь еще на что-то.

Хочу попросить редакцию газеты: вот в таких сложных случаях, когда народных средств, советов нет, помогите людям консультациями видных урологов, нефрологов, пригласите их на страницы «ЗОЖ». Ведь все равно наука не стоит на месте, ведь должны же как-то помогать, облегчать работу почек и печени наши светила науки. Или и там тишина и застой? Ну нельзя же молча опускать эту тему. Ведь мы же ждем ну хоть несколько строк, советов и нам, больным поликистозом.

Какие есть методы лечения этого заболевания?

Я понимаю, проще печатать о раке — сейчас много и книг по лечению, и методик. Но нельзя же другие, не менее страшные диагнозы оставлять без внимания. И газета становится для тебя лично хорошей, интересной, но безнадежной для твоего заболевания. Извините, но мне и многим страждущим очень больно. И все же опять буду ждать очередной номер...

Адрес: Рудаковой Г.И., 550347, Челябинск-83, ул.Советская, д.33а, кв.65.

«ЗОЖ»: Что ж, все верно. Но потерпите немножечко. Мы заканчиваем цикл публикаций о печени. Следующий цикл – о почках. Разумеется, мы затронем и такой сложный вопрос, как лечение поликистоза. В том числе и народными методами.

У НАС ВСЕ ПРОСТО, ПО-ДОМАШНЕМУ

С тех пор, как я познакомилась с вестником «ЗОЖ», моя жизнь очень серьезно изменилась в лучшую сторону. От всех вас я заряжаюсь энергией, смыслом, стремлением жить и творить доброе, хорошее, светлое.

Теперь я знаю, где найти ответы на возникшие вопросы, где помогут разрешить важнейшие проблемы жизни, где по достоинству оценят и поймут каждого из нас. Знаю, где можно найти верных и хороших друзей...

Не знаю только одного, как я могла раньше жить без всех вас?!

Спасибо всем вам за то, что теперь вы у меня есть и что вы приняли меня в свою семью, напечатав в «ЗОЖ» (№ 16 (196) за 2001 г.) мое письмо «А дети не знают вкуса парного молока».

Наш с вами вестник «ЗОЖ» — это связующее звено большой цепи.

Хочется, чтобы она росла и соединяла одинокие, брошенные человеческие судьбы. Действительно, очень тяжело вариться одному в своем котле проблем. Мне грустно вспоминать, что было со мною без этого общения. Казалось, я самая несчастная на свете, сколько было переживаний по поводу своей болезни, а это нервы, срывы на близких людей.

А стоило только написать — дать о себе знать, как люди, совершенно не знакомые мне, протянули руки помощи. Это и читатели, и создатели вестника. В нескольких номерах создатели газеты широко развернули тему о больном позвоночнике, шли письма с рекомендациями, советами, просто с поддержкой. Такого внимания, сопереживания я в жизни не ощущала.

Спасибо и низкий поклон всем за заботу, внимание и любовь!

Кто нуждается в общении, в помощи, не стойте в сторонке, вливайтесь в нашу армию зожевцев, мы ждем вас, любим и верим, что не будет разочарования!

Теперь хочется отдельно обратиться к редакции, которая находится в вечных муках и поисках: «А правильно ли то, что делаем? Что можно изменить, исправить, поправить, внести?»

Но без этих сомнений нельзя — иначе не было бы сдвигов в и без того хорошей вашей работе. Мы любим вас такими, какие вы есть, и очень благодарны вам за все.

Чтение газеты я всегда начинаю с «Колонки редактора», и какое у вас настроение — оно сразу передается мне, не знаю, как у других. Всегда хочется чем-то помочь. И, если что-то будет в наших силах, — мы поможем. Я думаю, со мной согласятся все. Может, и потому нас становится все больше и больше, что у нас все просто, по-домашнему.

Позвольте от всей души поздравить всех с 10-летним юбилеем вестника «ЗОЖ». Крепкого вам здоровья, творческих успехов, счастья, любви и процветания!

И несколько строк собственного сочинения, в которых я хочу пожелать редакции:

Чтоб рубрики сверкали,
Словно чистое окно,
Чтоб идеи прорастали,
Словно на поле зерно!

* * *

Пусть растет наша газета
Без проблем – большая.
И пусть входит
в каждый дом,
Как своя, родная!

Адрес: Овчинниковой Татьяне Юрьевне,427900, Удмуртия, г.Сарапул, ул. Азина, д. 41 «А».

С «ЗОЖ» ЗАМУЖЕМ НЕ ПРОПАДЕШЬ

Необоримая природная лень не позволяет мне воспользоваться всем богатством полезных советов из «ЗОЖ», но даже некоторые из них помогали мне так, что не могу не выразить за это благодарность. За шесть приемов мне удалось вылечить дочь от мастопатии, прикладывая горячую свеклу с уксусом. Затихло рожистое воспаление после перевязок с 10-процентным раствором соли. Нарывы на пальцах ног с гангренозным почернением зажили и побелели после нескольких солевых повязок.

Перестал болеть желудок после приемов несоленой пшенной каши. Овес 1:5, проваренный 1 час, подлечил поджелудочную, и острые боли больше не повторялись. 2,5 стакана овса, прокипевшие 4 часа, значительно облегчили страдания при ревматоидном полиартрите, хотя, конечно, тут нужна еще диета без молока, соли и с минимальным количеством мяса.

А перекись! Простуды у детей и взрослых, окончательное исчезновение рожи и абсолютное отсутствие аппетита во время голодания я считаю заслугой перекиси. В общем, я фанатичная поклонница вашей газеты.

Глубокие кровавые раны я лечу белым стрептоцидом, раздавливая таблетки и посыпая густо-густо, предварительно очистив рану и облив края водой с мылом. Края раны обрабатываю зеленкой, а если рана глубокая, но небольшая, то зеленкой заливаю ее всю. Стоит сверху на зеленку насыпать стрептоцид, боль сразу утихает, рана быстро заживает. Сжимать края повязкой надо осторожно, тогда даже рубца не останется.

Мне 53 года, и проблем со здоровьем много, но ничто так меня не беспокоит, как ожирение.

Не хватает силы с ним бороться, а напечатанный в вашей газете адрес клиники в Ростове, где доктор Орлова проводит лечебное голодание, я не могу найти. Прошу вас его сообщить. В знак благодарности посылаю вам опус, пусть непритязательный, зато от души.

Мне приданое собрать
Перестройка не дала.
Не горюй, моя дочурка,
Я в подшивку «ЗОЖ»
сплела.
Ты без маминых запасов
Замужем не пропадешь,
Потому что всем здоровье
Сохранишь, читая
«ЗОЖ».

Адрес: Ашижевой Зарифе Васильевне, 357910, г. Зеленокумск, Ставропольский край, пер. Мира, д. 22.

«ЗОЖ»: Зарифа Васильевна, написать письмо врачу Людмиле Александровне Орловой вы можете по адресу: 334019, Ростов-на-Дону, а/я 5749, РДТ (разгрузочно-терапевтическая терапия), телефон: 8-8632-54-27-26.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ДУХА

«Пришла газета твоя», — так дед мой говорит, когда несет вестник «ЗОЖ». Читаю его от начала до конца, не отрываясь, а второй раз — внимательнее и с ручкой в руках. (Разве кто так другие газеты читает? А вот вашу-мою-нашу, думаю, наверное, все так читают).

Кое-какие рецепты испытала на себе — что-то подошло, что-то нет. Конечно, нужно терпение, а его мало, так как живу с семьей в пять человек: готовлю, стираю, мою, консервирую — все дела, не до себя.

В 2001 году все лето пила листья одуванчиков, но не помогло — 5 июня удалили желчный пузырь. Теперь хочу лечиться перекисью водорода, но нужно пройти чистку, а я не знаю, можно ли мне чистить суставы лавровым листом, да и вообще, как теперь, без желчного, чистить организм?

Весь Великий пост постничала, ела все без соли и каждое утро — четырежды отваренный несоленый рис. Похудела на 20 кг, боли в суставах стали меньше, но «гремят и стучат» по-прежнему. Хожу на ягодицах, на коленях, делаю посильную гимнастику, так как у меня стенокардия.

Газета для меня — бальзам для поднятия духа.

В этом году детям (а их у меня четверо) выписала в подарок «Предупреждение», а себе снова «ЗОЖ». Я вестник выписываю с 2000 года и буду до тех пор, пока смогу по здоровью.

У меня, конечно, «букет» заболеваний: цистит, хондроз, церебральный склероз головы, сильные шумы в голове, шалит сердечко, гипертония, немеют ноги и ягодицы, но я борюсь, как могу. (Врачи не лечат, мы, пенсионеры, им не нужны). У меня к вам очень большая просьба: ответьте, пожалуйста, как мне без желчного пузыря чистить суставы, кишечник и весь организм? (Операцию мне делали полостную, все благополучно, без осложнений.)

Адрес: Агафоновой Римме Петровне, 460007, г. Оренбург, ул. Павловская, д. 2а.

«ЗОЖ»: Друзья, у кого есть опыт очищения организма без желчного пузыря, ответьте Римме Петровне. Мы, со своей стороны, попытаемся подготовить в ближайшее время материал на тему: «Как жить без желчного пузыря».

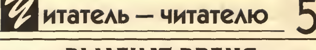
НЕДАВНО ПОШЕВЕЛИЛИСЬ ПАЛЬЦЫ РУКИ

Получила 17-й номер вестника за 2002 год и так возмутилась письмом Барановой (на стр.8 — «Имею право на свое мнение»), что перестала читать «ЗОЖ», а сразу села писать вам, пока гнев не ушел. Да как она может писать такое за всех! Если бы она знала, какое магическое действие все настрои и стихи оказывают на души тех, кто оторван от мира по причине той или другой болезни!

Коротко о себе. В 40 лет осталась вдовой с двумя дочерьми. Старшая с 8 лет больна эпилепсией, а у младшей обнаружили тахикардию. Но росла она нормальной, я ее не считала больной, и ни один врач не сказал, что болезнь эта смертельна (а ведь даже в Ленинграде была, в Военной академии — и там ничего толком не сказали). И вот она окончила школу, техникум, вышла замуж. А в двадцать один с половиной год умерла. Не дай Бог никому пережить это горе! А через полгода у старшей дочери разбивается муж. Я взяла ее к себе с двумя детьми, и внуки немного отвлекли меня от горя. Но все равно каждый день — кладбище, а ночью — слезы... В результате в 2001 году меня накрыл инсульт. Пришлось поменять частный дом на квартиру, чтобы дочери было легче управляться.

Сейчас так жалею: почему я раньше не знала про «ЗОЖ», может, и дочь была бы жива, ведь так много сейчас пишут о тахикардии (а тогда ничем не лечили).

У меня левосторонний инсульт — левые рука и нога без движения. Второй год я сижу в квартире — кружу по комнатам. Дочь с детьми уйдет куда-нибудь гулять на свежий воздух, а я остаюсь одна. Так получилось,



что ни родных, ни здоровых знакомых нет (у всех ноги больные, а на 5-й этаж подниматься тяжело). Вот и сижу одна и штудирую «ЗОЖ». Я не ищу рецепты, а читаю все подряд, и для меня настрои — лучшее лекарство для души.

Хочу подсказать инсультникам: мне помогает иппликатор Кузнецова — становлюсь на него всей подошвой больной ноги и считаю до ста. После него нога аж прыгает. Так же руку больную, пальцы кладу на него, прижимаю и до ста считаю.

Помогает и биорефлектор «Невотон». Еще хочу приобрести цирконий «Невотон».

Но в основном лечусь по «ЗОЖ» — все новое применяю. И вот недавно пошевелились пальцы руки — я плакала от радости. Говорю внукам: «Даст Бог, рука заработает — буду печь вам пироги».

Особенно мне понравилось, как занимается автор публикации «Следующее письмо напишу правой» Виктор Куценко (№ 4 (208), 2002 г.). Жду от него новых методов лечения.

Мне 65 лет, и так хочется встать на ноги...

Адрес: Ерюковой Галине Николаевне, Краснодарский край, г.Белореченск, ул. 60 лет ВЛКСМ, д.32-48.

«ЗОЖ»: Галина Николаевна, мы верим — вы встанете. Ну, а письмо Барановой... Она высказала свое мнение — не более того.

СТАНЬ СЕБЕ ЦЕЛИТЕЛЕМ

Я впервые познакомилась с вестником, впечатление - неизгладимое. Привлекла внимание статья в № 5 (209) 2002 г. «Полюбите себя, милые». Я сама более десяти лет пытаюсь идти тем же путем. Мое главное увлечение — профилактика здоровья не за счет лекарств, трав, чисток, а с помощью женской иммунной энергетической системы. Именно она создает индивидуальный микромир, в котором реализуется человек для жизни в окружающем мире. Неспособность этой системы сбалансировать внутреннюю и внешнюю среду приводит к срыву энергетических процессов организма. Автоматически падают и иммунные силы, изменяется эмоциональная личная энергетика.

Отношение к женской сути, как нужной только для рождения потомства, влияет на сознание общества. Укоренившись, это стабильное мнение способствует отмиранию прочих сторон женского начала. Не нужно — значит, природой изымается. Если вы лежите, не ходите ногами, они слабеют, и начинаются патологии. Так и здесь. А расхожее утверждение, что женщины выносливее мужчин, дольше живут и их больше, обманчиво.

Женскую энергетику надо изучать и развивать. Говорят, что женщина — хранительница очага. Но какого? Не только ведь домашней утвари. Она - синтезатор, накопитель и реализатор иммунных энергий всей семьи. А мы сейчас и на 15% восстановиться не можем, потому что разучились любить и уважать себя.

Да, я вылечила псориаз, астму, добилась оптимального веса, но чем больше изучаю и собираю материалов о женской сущности, тем больше понимаю, что мы ничего толком о женщине не знаем. Я изучаю книги по аюрведе, но отторгаю медитацию и йогу, присущие людям с восточным строением нервной системы. При нашей жизни, думается, лучше надеяться на домашнюю аптечку.

Пришло время, когда каждый должен стать сам себе целителем. И осознанно подойти к профилактике здоровья, своих внутренних физических и психологических проблем. Вы согласны?

Адрес: Зайцевой Евгении Федоровне, 347230, Ростовская обл., Морозовский р-н, п. Знаменка.

ВЫЛЕЧАТ ВРЕМЯ И ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ УЧАСТИЕ

Прочитала в № 12 (216) вестника «ЗОЖ» за 2002 год письмо Л.Ермолаевой из Казахстана «Как вернуться к жизни?». Искренне сочувствую ее горю.

Милая Любовь Васильевна, нет рецепта от утраты близкого любимого человека! Эту боль могут вылечить только время и человеческое участие. Знаю не понаслышке, сама прошла через это.

В 47 лет у меня тяжело заболел муж. Естественно, сократили на работе. Понадобились деньги на лечение, а их нет. Отчаянию моему не было границ. Но это еще не все. Арестовали за драку сына, у мужа случился повторный инсульт, потом кома — и все...

Что-то в душе моей оборвалось: ходила, ела, разговаривала, но все как будто было не со мной. И вот только в горе обнаружила, какие замечательные люди меня окружают. Все соседи предлагали свою помощь, кто в организации похорон, кто помог собрать вещи сыну на зону, кто-то просто приходил проведать, кто-то приносил овощи со своего огорода.

Вот уже прошло 2,5 года, а мне до сих пор все помогают — родные, друзья, соседи. Только вот пустоту в сердце ничем нельзя восполнить. Есть у меня еще старший сын, на которого легла тяжесть утраты и забота обо мне. Есть внуки от обоих сыновей, но в сердце поселились холод и мерзлота. И опять же — я без работы. Ко всему еще прибавился страх: скоро перестанут платить пособие на бирже, и моя жизнь закончится (так решила), так как работать не могла, сильные боли не давали мне возможности двигаться.

Тогда сестра дала мне две подшивки газеты «ЗОЖ» и приказала: «Читай». С первых страниц во мне копилось раздражение из-за того, что читаю и нахожу в себе такие же болячки. Но вдруг мой внутренний голос сказал: вот это тебе поможет — «очищающий коктейль» Тамары Яковлевны Белецкой. Нашелся человек, который дал мне деньги на приобретение травяного состава. Спасибо ему большое. Сделала этот коктейль. Уже несколько дней пью коктейль и делаю клизмы. Впервые вышла на прогулку с собакой и не почувствовала болей во время ходьбы. Не болят позвоночник и ноги, мочевой пузырь. Когда я готовлю коктейль, в траву наливаю воду второй раз — это для ванны и лежу в ней 10 минут, а затем саму траву закладываю в пакеты и прикладываю к ступням ног.

Появилась надежда: может быть, вылечусь. А будет здоровье — будет и работа. Хорошие люди помогут, их очень много, а на плохих и внимания не надо обращать. Они и сами не рады, что такие. Просто у них так сложилась жизнь.

Адрес: Ореховой Тамаре Ивановне, 603159, г. Нижний Новгород, ул. К. Маркса, д. 5, кв. 36.

«ЗОЖ»: Приводим рецепт очищающего коктейля, предложенного Тамарой Яковлевной Белецкой.

Надо взять почки березы – 50 г, мяту перечную – 3 ст. ложки, кукурузные рыльца – 6 ст. ложек, липу (цветы) – 1 ст. ложку, корень солодки (измельченный в кофемолке) – 3 ст. ложки, корень валерианы (тоже измельченный) – 1 чайную ложку, хвощ полевой – 2 ст. ложки, петрушку – 3 ст. ложки.

Все травы надо тщательно измельчить, перемешать. Затем 5 столовых ложек смеси залить 0,5 л. кипятка, настоять в термосе ночь. Утром процедить, а днем всю дозу настоя выпить равными порциями в три приема за 20 минут до еды.

Вечером обязательно сделать очистительную клизму: 2 л воды + 1 столовая ложка сока лимона или яблочного уксуса. Можно также добавить в воду сок клюквы, брусники, отвары трав.

И так – 21 день подряд. Курс очищения можно повторить через полгода.

ЭНДОМЕТРИОЗ: ТОЛЬКО

В вестнике «ЗОЖ» № 18 (222) за 2002 год была опубликована беседа нашего корреспондента Светланы Пальмовой с заведующей гинекологическим отделением Московской поликлиники № 51, врачом высшей категории Натальей Борисовной ЛАПЕНКОВОЙ. Речь в том интервью шла о борьбе с трихомониазом и хламидиозом – этими столь распространенными в наши дни гинекологическими заболеваниями. Сегодня мы продолжаем разговор о сугубо женских проблемах. На повестке дня – заболевание, о котором так часто пишут наши читатели, – эндометриоз. Итак...

«ЗОЖ»: Наталья Борисовна, для начала – отрывки из писем. Ну вот, например, Н.Кувшинова из Твери с болью сообщает о том, что ее дочери поставили диагноз: эндометриоз I-II степени. Она испытывает сильные боли. В.Малеева из Коврова, москвичка Н.Сальникова, да и многие другие наши читательницы просят вас рассказать об эндометриозе, о причинах его возникновения и, естественно, о способах борьбы с этой болезнью.

НАТАЛЬЯ ЛАПЕНКОВА: Эндометриоз (только не путайте это заболевание с эндометритом – воспалением слизистой оболочки матки) – заболевание, при котором ткань, очень похожая на слизистую оболочку матки, появляется за пределами ее обычного расположения и берет на себя функции нормальной слизистой оболочки матки. В критические дни, к примеру, она выделяет кровь и слизь. Ткань эта имеет тенденцию разрастаться в толще мышечной оболочки, а также на поверхности матки, в яичниках, маточных трубах, мочевом пузыре, прямой кишке и даже в легких. Между прочим, если эта ткань попадает в легкие во время месячных, может начаться кровохарканье. А если ткань «оккупировала» яичники, это может привести к образованию эндометриозных или «шоколадных» кист. «Шоколадных» потому, что в них содержится старая кровь темно-коричневого цвета, напоминающая цвет шоколада.

«ЗОЖ»: Наталья Борисовна, в чем же кроются причины возникновения эндометриоза?

Н.Л.: Причины до конца так и не выяснены. Считается, что эндометриоз может передаваться по наследству – известны случаи, когда им болеет все женское поколение семьи: бабушка, мама, дочь, внучка. Не открою никакого секрета, сказав, что аборт способствует заболеванию эндометриозом. Что и понятно, ведь при искусственном прерывании беременности женщины испытывают сильный стресс – и физический (травмируются ткани), и психологический, и гормональный. А все это вместе взятое приводит к ухудшению состояния иммунной системы, к эндокринным расстройствам. Подмечено (есть такая статистика), что эндометриозом чаще всего заболевают женщины, пережившие сильный стресс. Да и плохая экология вносит свой «вклад».

«ЗОЖ»: А как тогда эндометриоз распространяется по организму? Вы сказали, что он может поражать многие органы.

Н.Л.: Тут пальма первенства принадлежит менструальной крови, которая из полости матки попадает в организм женщины через трубы в брюшную полость. С этой кровью там оказываются клетки слизистой оболочки матки, которые при ослабленном иммунитете отлично приживаются на поверхности внутренних половых и соседствующих с ними органов.

«ЗОЖ»: Кто чаще всего болеет эндометриозом?

Н.Л.: Женщины в возрасте 25-45 лет. Чем женщина старше, тем меньше вероятность заболеть эндометриозом. Правда, нет ведь правил без исключения: эндометриоз порой встречается и у женщин, которым 50 лет, и в этом случае он довольно часто выступает в дуэте с миомой матки. Когда у женщины начинается климакс, эндометриозная ткань как бы претерпевает обратное развитие, и при прекращении месячных эта болезнь крайне редко встречается. Так же, как и редко случается злокачественное перерождение ткани.

«ЗОЖ»: Теперь самое время поговорить о симптомах этого заболевания.

Н.Л.: Основной признак эндометриоза – это сильные, порой просто невыносимые боли в животе, во время менструации. Появляются они, как правило, за пару дней до месячных и утихают после их прекращения. А если эндометриоз распространился по всему организму, то боли не прекращаются даже после месячных, а при половых сношениях усиливаются — отдают в поясницу и в прямую кишку.

«ЗОЖ»: Невеселая картина, что и говорить. А последствия эндометриоза – каковы они?

Н.Л.: Увы, именно эндометриоз может препятствовать наступлению беременности. И это при том, что трубы проходимы, яичники сохраняют свою функцию и нормально работают. Таким образом, женщина, не пролечившая эндометриоз, лишена счастья материнства.

«ЗОЖ»: Вот мы и подошли к самому главному: как лечить эту болезнь? В том числе и народными средствами.

Н.Л.: Наиболее эффективное лечение – это ликвидация зон эндометриоза при помощи лазера. Кроме того, можно использовать гормональные препараты с целью подавления менструальной функции. Но гормональные препараты очень дороги, например, одна ампула для инъекции Декапептила депо или Золадекса стоит примерно 200 долларов. А требуется шесть инъекций. Вот и посчитайте...

Конечно же, наиболее эффективно хирургическое вмешательство. Теперь это лапароскопия. Делается небольшой, в полсантиметра, разрез, и в брюшину вводится оптический прибор, который во много раз увеличивает картину. Хирург видит даже самые маленькие очаги эндометриоза и иссекает их.

«ЗОЖ»: Почему вы с таким оптимизмом относитесь к лапароскопии?

Н.Л.: Да потому, что это заболевание может рецидивировать, и операции приходится делать многократно. Представляете, что было бы, если бы хирург каждый раз вскрывал

БЕЗ ПАНИКИ

брюшную полость, сколько швов оказалось бы на теле бедной женщины!

Но случаются ситуации, когда поражена матка. Ее, как это ни прискорбно, приходится удалять, причем и эту операцию можно делать лапароскопически.

После любой операции мы назначаем молодым женщинам минимум на полгода гормональную контрацепцию. Это позволяет предупредить рецидив болезни. А самый главный и почти самый надежный способ избавиться от эндометриоза – это забеременеть и родить малыша. После родов эндометриоз проходит сам собой. Но, как вы понимаете, это возможно лишь при условии, что женщина не страдает бесплодием, которое как раз и развивается при этом заболевании.

«ЗОЖ»: Наталья Борисовна, существуют ли какие-либо народные средства борьбы с эндометриозом?

Н.Л.: Конечно, такие средства есть. Например, при бесплодии и эндометриозе неплохо попить жидкий экстракт пиона в разведенном 1:2 виде. Доза – 1,5-3 мл три раза в сутки. Настойка пиона восстанавливает нарушенный во время заболевания гормональный уровень. А вот еще один проверенный рецепт: 100 г сухой измельченной верхушечной части травы донника белого залить 0,5 л водки, настоять две недели. Нужно периодически встряхивать содержимое, затем процедить, а остаток отжать. Принимать по 10-15 капель два-три раза в день до еды. Капли запивать водичкой. Неплохо приготовить настой листьев подорожника и принимать по одной столовой ложке 4 раза в день до еды. А приготовить настой надо так: одну столовую ложку измельченных листьев залить одним стаканом кипятка, настоять, завернув во что-то теплое, в течение двух часов и процедить. Настой готов.

Кому-то может помочь настойка болиголова, которую надо пить по схеме 80 дней. Еще хочу сказать о настое из следующих трав: шалфей – 2 ст.ложки, алтей – 2 ст.ложки, крапива, малина, бузина черная, ромашка, листья и цветы тысячелистника, трава буквицы, мята перечная – все по одной столовой ложке. Травы измельчить как следует, перемешать. Затем взять четыре ложки сбора и залить их одним литром кипятка. Завернуть в одеяло и оставить на полтора часа. Пить по одному стакану 4 раза в день с медом.

И, наконец, хочу предложить женщинам еще один рецепт. В него входят те же травы в том же количестве, но залить сбор надо двумя литрами кипятка. Пить настой так же, как и в первом случае, а оставшейся частью настоя делать спринцевания через день. Курс — 10-15 процедур.

Но, — сказала в заключение беседы Наталья Борисовна Лапенкова, — все эти народные средства хороши в сочетании с медикаментозным лечением такого неприятного заболевания, как эндометриоз. Тут, как говорится, одно дополняет другое. Лечитесь упорно, верьте в свое полное выздоровление.

«ЗОЖ»: Мы не заканчиваем цикл бесед с врачом высшей категории Натальей Борисовной Лапенковой. В следующий раз поговорим о климаксе...

О НАШЕМ, О ЖЕНСКОМ

Открою вам свои секреты красоты, я не жадная, хотя говорят, что нельзя раскрывать свои секреты красоты.

Считаю, главное в женщине — уложенные волосы и ногти.

Я исключила полностью фен и начес, крашусь хной + чайная заварка. Волосы от такой краски блестят, и она не сжигает волосы. Подкрашиваюсь раз в месяц (природный волос – шатенка). Споласкиваю после каждого мытья уксусной водой: на 5 литров – 2 столовые ложки уксусной эссенции. Полезно делать массаж: наклонить голову и 5 минут расчесывать волосы. Пользуюсь только деревянной расческой. Если кончился шампунь, его заменяет куриный желток. Попробуйте, только смывайте теплой, а не горячей водой — волосы блестят и становятся мягкими.

Теперь о ногтях: как некрасиво выглядят неровные ногти! Делайте их одной длины, если один сломается. Естественно, без грязи под ними. А чтобы у вас были большие и неломкие ногти, не верьте никаким рекламам, а пойдите в аптеку и купите таблетки «Глюконат кальция». Их назначают детям для укрепления костей, они — как витамины. Пейте по 2 таблетки 2 раза в день — через месяц увидите, какие у вас станут красивые ногти. Раз в год повторяйте курс.

Зубы — тоже главное, на что обращают внимание мужчины. Хотите отбелить зубы, не покупайте дорогие пасты (при зарплате в 1000 рублей лично мне это не под силу), с этим отлично справится зубной порошок за 5 рублей, добавьте 1 ст.ложку соды + 1 чайную ложку соли + 1 чайную ложку яичной скорлупы — зубы очищаются лучше зубной пасты.

Второй способ отбеливания: сожгите 2 спички, обмокните палец и потрите зубы. Возьмите таблетку активированного угля и ею трите зубы. Уголь черный — делает зубы белоснежными.

Маски для лица я выбрала такие:
бодяга – она как глубокий скраб;
белок яичный – оттягивает поры, смягчает кожу лица;
геркулес – отбеливает, освежает;
крем для бритья + сода + соль — как скраб.

Умываюсь только детским мылом, остальные сильно сушат кожу. Кремами не пользуюсь оттого, что не вижу эффекта, и кожа к ним быстро привыкает. Смазываю лицо огуречным лосьоном. Не пробовали смазывать лицо капустным соком? Зря! Прекрасно отбеливает и подсушивает прыщики. Свежим кусочком сала протираю лицо — тоже отбеливает.

Хотите шикарные ресницы, которые мужчин приводят в восторг? На ночь смывайте тушь, смазывайте касторовым маслом. Купите тушь в коробочке, возьмите щеточку от другой туши в тюбике (круглую) и красьте ресницы — наша забытая советская справится с этим лучше. И дешево, и красиво.

Еще несколько советов:

Пейте травы вместо чая и кофе, от которых цвет лица темнеет.

Пейте кефир — от этого тоже зависит цвет лица (и... запоры).

Чистить язык по утрам ложкой.

Утром натощак выпить 1 ст. ложку воды — лучше выводятся шлаки (головная боль бывает от недостатка воды в организме).

Растягивание позвоночника на турнике.

Голодание — 1 раз в неделю.

Клизма — 1 раз в месяц.

При расстройстве желудка – развести марганцовку, чтобы была чуть розовая вода (не переборщите!), и выпить.

С похмелья (что поделать, я болею даже от 2 бутылок пива) утром выпиваю 5 таблеток активированного угля или лучше полифепана — никакой головной боли и рвоты.

Родинку свела «чистотелом» из аптеки: 3 раза смазала — и она отпала. Точно такая родинка была сперва, как веснушка, потом стала отвисать — маленькая, темная, она стала мне мешать. Некоторые родинки нельзя сводить, проконсультируйтесь с врачом, а то эффект непредсказуем.

Адрес: Липневич Елене Викторовне, 663614, Красноярский край, г. Канск, Северный микрорайон, д. 4, кв. 47.

ЛЕТ ДО СТА РАСТИ ВАМ!

Я — 73-летний инвалид II группы — выписываю газету с 1998 года. Пробую многое. Последнее, что проверила на себе — отказ от злаковых. С апреля месяца вместо хлеба — рис. Тяжеленько, хлеба хочется, но зато не болят мышцы, не плачу от усталости. Оказалось, действительно не переношу глютен на почве болезней, перечисленных в статье «Не ищем, вот и не находим» профессора В. Иванченко («ЗОЖ» № 4 (160), 2002 г.).



А пишу еще вот почему. У моей мамы — Боровиковой Прасковьи Гавриловны, как и у вас, 6 ноября — юбилей. Только ей не 10 лет, а все 100.

Высылаю ее старое фото, где она заснята со своими «покормушечками» — так она внучат называла. Вначале мама забрала мою двухмесячную дочку, которую я родила в студенчестве. А через полмесяца родила сестра и затребовала маму к себе. Сестра — геолог-поисковик, и мама с малютками 3 года кочевала по тайге Красноярского края. Вот уже 40 лет, как мама живет со мной.

Низко кланяюсь творцам газеты, поздравляю с юбилеем и «лет до ста расти вам без старости»!

Адрес: Шмир Нине Григорьевне, 454038, г. Челябинск, 38, ул. Социалистическая, д. 36а, кв. 12.

ТОРТ К ЮБИЛЕЮ

Я давно выписываю газету.

Успешно пользуюсь рецептами и рекомендациями. В восторге от бальзама Балыниных, полгода по методике Шевченко для профилактики пила смесь водки с маслом один раз на ночь – результат положительный. Периодически чищу зубы солью и пользуюсь всеми рекомендациями относительно пародонтоза, делаю и успешно использую настойки от болей в суставах.

На участке я выращиваю валериану, сельдерей, календулу, тмин, мяту, мелиссу. А главное, у меня есть небольшое место некопаной земли, где растет разнотравье, я постоянно хожу там босиком. Это дает мне отличный энергетический заряд, сразу уходит физический и душевный дискомфорт, нормализуется настроение и появляется вселенская любовь ко всему окружающему.

После того, как в номере было опубликовано письмо «В моей душе мечта была...», я получила очень много откликов. Спасибо всем за хорошие и не очень хорошие слова. Все мы разные, и это естественно.

Некоторым читателям не нравятся стихи. Пусть не читают. А рецептов и рекомендаций в газете достаточно. Только не ленитесь, не ждите быстрого результата и верьте в успех!

А теперь предлагаю к юбилею вестника рецепт торта, который можно приготовить за 30 минут:

8 охлажденных белков взбить с двумя стаканами сахара в густую пену. За час до этого замочить в стакане теплой воды 25-30 г желатина. Смешать растворившиеся желатин и белки, залить в красивую форму, дать застыть в холодильнике, украсить орехами, фруктами, шоколадом, вынув торт из формы. Торт малокалорийный!

Адрес: Мальчуженко Анне Григорьевне, 309295, Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Шумилова, д. 18, кв. 4.

РАЗВЕ ЭТО НЕ СЧАСТЬЕ?

Жду «ЗОЖ» всегда с нетерпением. Очень благодарна тем, кто пишет в газету. Это просто здорово, что кроме рецептов есть место юмору: ведь порой доброе слово лечит лучше любого лекарства. И хотя уверена, что вы письмо мое не напечатаете, но все равно хочется написать несколько строк!

Я рано овдовела, и жизнь для меня потеряла смысл. Но самое страшное было то, что появилась куча болезней. Боялась только одной мысли: что должна буду влиться в строй одиноких женщин. Но тут случайно подруга подарила мне подписку на «ЗОЖ». И поверьте на слово — газета мне помогла. Читая в ней о чужом горе, поняла, что я просто счастливый человек! Прожила чудесную жизнь, любила, сама была любимой, вырастила детей, появились внуки, разве это не счастье?! Главное в наше время — это уметь жить так, чтобы от твоего присутствия никому не было плохо.

Адрес: Руденко Алле Кузьминичне, 353720, Краснодарский край, Каневской р-н, Стародеревянковская, ул.Черноморская, д. 1.

ПОДАРОК КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ

«ЗОЖ» выписываю все 10 лет. И постоянно дарю друзьям ко дню рождения. И я, и они считают, что это – лучший подарок.

Коротко напомню о себе. В 1988 году при весе 168-170 кг перенес обширный инфаркт миокарда. И только благодаря народным рецептам газеты «ЗОЖ» сложил свой оздоровительный комплекс. Похудел на 60 кг, уже с января 1989 года и по сей день, тьфу-тьфу-тьфу, не принял ни единой таблетки и ни разу не был на больничном. Работаю в университете заведующим лабораторией. Свое 65-летие отметил с друзьями в проруби.

Адрес: Шепетюку Николаю Николаевичу, 620039, г. Екатеринбург, а/я 6.

НЕ ПАДАЙТЕ ДУХОМ В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ

Расскажу о том, как применила лечение перекисью водорода и золотым усом.

Папа тяжело заболел гриппом — температура 42°. Его рвало, появились страшные боли в пояснице. Потом на глазах обнаружилась опухоль, которая день за днем увеличивалась. Он постоянно просил обезболивающее, сильно исхудал. Думала, что пришел конец. Тогда я схватилась за спасительный «ЗОЖ».

Стала поить 3%-м раствором H_2O_2 и настоем золотого уса. Через неделю боли стали затихать, а опухоль убывать. Он вспомнил о еде: сначала немного соки, овсянка, молоко. Произошло исцеление. Папа благодарит тружеников «ЗОЖ» и желает всем здоровья и не падать духом в любых обстоятельствах.

Н.Н.Кандалова.
г. Казань.

МОДНЫЕ «ЛОДОЧКИ» — ВРОСШИЙ НОГОТЬ

В рубрике «Отзовитесь!» («ЗОЖ» №11 (215) за 2002 г.) была напечатана просьба Юлии Лагутиной помочь вылечить вросший ноготь на большом пальце.

Когда-то в молодые годы (я была тогда большая модница) купила индийские «лодочки» на размер меньше, чем свой собственный. Сами понимаете: красота требует жертв, а расплата «тут как тут» — стал врастать ноготь на большом пальце, мучилась не один год. Парила, подрезала, мазала. Он то пройдет, то опять страшная боль и невозможно ничего обуть. В ход пошли уже не «лодочки», а тапочки. Затем хирург вынес решение — операция. Но мне посоветовали хороший рецепт.

Надо хорошо попарить ногу, можно добавить в воду чуть марганцовки. Взять стекло и очень осторожно подточить середину ногтя сверху вниз, вертикально, шириною в полсантиметра. Затем сделать из ваты маленький тампон диаметром 2-3 мм. Взять из маникюрного набора любой острый предмет, предварительно помыв его и протерев одеколоном (или спиртом), и подсунуть под угол ногтя тампон (смазав его вазелином или растительным маслом). Ноготь не подрезать. Через день эту процедуру повторить, но тампончик увеличить. И так до тех пор, пока боли не прекратятся.

После того, как все закончится, его можно еще какое-то время подкладывать — для профилактики, ноготь подрезать ровно, не закругляя в концах. Середину ногтя понемногу подтачивать — ноготь стягивается и делается уже.

Адрес: Нелли Аркадьевне Гроссовской, 300012, г. Тула, ул. Клюева, д. 8, кв. 17.

ДЫШАЛА ЧЕСНОЧНЫМ ОТВАРОМ

Меня зовут Маша Кривоногова, мне 14 лет, учусь в 9-м классе.

Моя бабушка давно выписывает «ЗОЖ» и всегда радуется, что тот или иной рецепт, которым она пользовалась, ей помог. Когда я болела гриппом, у меня был сильный кашель и насморк. Бабушка взяла в руки несколько номеров «ЗОЖ», прочитала их и нашла рецепт.

Я дышала под одеялом отваром из чеснока, а на следующий день не было ни температуры, ни кашля, ни насморка. Я снова здорова!

Адрес: Кривоноговой Марии, 457004, Челябинская обл., Увельский р-н, с.Красносельское, ул.Солнечная, д.11, кв.2.

ДРУЖУ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ И НАДЕЮСЬ

Дожив до преклонного возраста, продолжаю дружить с физкультурой. Мне 80. Живу благодаря мастерству местного хирурга Николая Алексеевича Дядькина и заботам моей доченьки Наталочки. Кроме того, около меня всегда наш любимец — черно-белый пушистый кот Бусинка. У нас с ним полное взаимопонимание и любовь.

Ведь жизнь только для себя неинтересна! Невольно вспоминаю рассуждения Горького об эгоисте: «Если я только для себя, то зачем я?»

Утро начинаю с гимнастики. Еще лежа в постели, делаю самомассаж и гимнастику (по рекомендации Гогулан), а котулька запрыгивает в ванну и начинает крутиться волчком, гоняясь за своим хвостом. Этому я его не учила, он как-то интуитивно дошел сам. Так и живем потихоньку в мире и согласии.

Хочу обратиться к зожевцам, страдающим ревматизмом. Сама — ревматик с большим стажем, так что могу порекомендовать рецепт, который недавно испытала на себе. Дочка принесла из огорода ведро красной свеклы, которую надо было перемыть (что я и сделала), но мыла в холодной воде. Ночь не могла уснуть из-за сильной боли в суставах. На следующий день боль не утихала. Решила попробовать пихтовое масло. Дочка достала синюю лампу с рефлектором, чтобы прогреть оба сустава, затем натерла пихтовым маслом, надела шерстяные варежки с длинными запястьями — и в постель. И, верите, в эту ночь уснула, боль утихла. Несмотря на то, что мучительная боль прошла, лечение, конечно, надо продолжать.

Адрес: Поповой Татьяне Дмитриевне, 153512, Ивановская обл., г. Кохма, ул. Кочетовой, д. 34, кв. 74.

ВЫЖИЛА БЛАГОДАРЯ ДОБРЫМ ЛЮДЯМ

Прочитала в № 17 за 2002 год о трагедии женщины, у которой в автокатастрофе погибли дочь, внук и правнук, очень переживала и одновременно испытывала чувство гордости за нее — ведь она нашла мужество жить ради внучки...

А я сразу потеряла дочь, мужа, маму. Один человек (видимо, с похмелья, заснул за рулем) пустил лесовоз на них, а сам выскочил из кабины, когда проснулся и увидел, что едет на встречную машину. Суда не было, видно, хорошо заплатили, кому надо.

Но я выжила: спасибо моим ученикам, их родителям, подругам, соседям. Счастлива, что живу, вырастила двух сыновей, дала им образование, женила. Сейчас помогаю, чем могу. И все благодаря добрым людям.

М.И.Яминских.
г. Челябинск.

ЗАБАВНЫЙ КАДР

Наталья Викторовна Князькова прислала в редакцию несколько снимков своей 8-летней дочери Оленьки на конкурс «Забавный кадр». Мы выбрали одну фотографию.



— Здравствуй, Шарик, как дела?
— Очень рад, что ты пришла.

Адрес: Князьковой Наталье Викторовне, 398036, г. Липецк, ул. Катукова, д. 24, кв. 232.

И БУДЕТ ТРОЕКРАТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Поделюсь практическими наработками по увеличению урожайности старой малины, а на новых посадках получения троекратного результата.

Стоимость технологии — 10 руб. Чистый конверт с обратным адресом обязателен.

Адрес: Новосельцевой Ольге Алексеевне, 454031, г. Челябинск, ул. Краснооктябрьская, д.8, кв. 6.

Тел.: (3512) 24-06-10, факс (3512) 24-19-67 для Новосельцева Сергея Филипповича.

СУП-КАНДЁР И ВКУСЕН, И ОСТЕР

Раньше всегда сочувственно смотрела на маленькие хуторки, раскинувшиеся на опушках леса или в степи, вдали от городов. Думала: «Как это они без медицинского обслуживания?!» Ну, а потом поняла – спасает народная медицина, знания которой передаются из поколения в поколение.

В селе, где я выросла, фельдшерский пункт появился только в тридцатые годы, а раньше пользовались услугами знахарей, лекарей. Детей в семьях было много. Вот и нас, пятерых, мама вырастила. Лечила она нас от самых разных заболеваний. Заболело ухо – мама делала козью ножку из тетрадного листа, вставляла в ухо, на голову клала влажную тряпочку, а козью ножку поджигала – дымом прогревала ухо и, наверное, был дезинфицирующий эффект от возгонки смолистых веществ. Затем делала вокруг уха компресс из разведенной водки и збрызгивала камфорным маслом. Боль затихала.

При мокнущем лишае – сворачивала кулек из тетрадного листа, низ выравнивала, ставила на чистую тарелочку и сверху поджигала кулек. Осевшую копоть на тарелочке смешивала с небольшим количеством сливочного масла и смазывала по краю лишая. Помню, было очень больно, жгло. Но 3-4 процедуры – и лишая как не бывало.

У отца в молодости сильно болела голова – один раз ему ставили пиявки за ушами и на затылке. И больше голова не болела – отец прожил 86 лет.

Геморрой лечили проще простого: в ведро клали горящие угли, посыпали табаком и прогревали, сидя на ведре.

А теперь – это главное, из-за чего пишу письмо, — ***хочу поделиться опытом приготовления приправ из трав.***

Взять по хорошему пучку всех перечисленных трав (а пучок должен быть в обхват указательным и большим пальцами): петрушки, укропа, орегана, кинзы, сельдерея, 10 штук больших красных болгарских перцев, 5 больших стручков горького перца, 100 г очищенного чеснока.

Все тщательно вымыть и просушить на чистых салфетках, затем пропустить через мясорубку и залить 500 г концентрированного томатного сока или томатного пюре. Смешать в эмалированной кастрюле, поставить на сутки в холодильник и затем разложить в простерилизованные банки. Закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в холодильнике. Очень вкусно и полезно. Можно намазывать на хлеб. Приправа к первым и вторым блюдам.

Вторая приправа: взять по 1 кг яблок, болгарского красного перца, помидоров и 300 г хрена.

Все вымыть и пропустить через мясорубку, смешать в эмалированной посуде. Через сутки разложить в простерилизованные банки. Приятная и полезная приправа.

А дачникам советую варить ***суп-кандёр:***

300 г ветчины рубленой обжарить кусочками в казане с салом и луком. Добавить до 5 л холодной воды и положить картофель (6-7 штук), порезанный крупно, на четвертинки, и сразу засыпать приблизительно 1 стакан предварительно промытого пшена. Варить на костре. Когда покипит минут 10, добавить нарезанные крупными дольками болгарский перец и помидоры и варить до готовности; заправить зеленью. Пальчики оближешь!

Теперь о себе. Верю во многие народные средства, но лечиться не умею – не хватает терпения, всегда некогда, забываю. Тружусь и дома, и на даче и все корю себя, что не все задуманное удалось. Не делаю сноски на возраст, хотя разменяла последнюю четверть века. Люблю землю и все, что на ней произрастает.

Лидия Лысенко.

Волгоградская обл.

ВАРЕНЬЕ – НЕ ПАНАЦЕЯ!

Прошло более года после того, как «ЗОЖ» в 10-м (190-м) номере за 2001 год опубликовал мою заметку «Про ореховое варенье и березовые сережки», а письма идут до сих пор. Мне больно от того, что я не в силах помочь всем людям. И вот почему: зеленые орехи переслать невозможно – они испортятся уже в дороге. Да и посылки с продуктами в Россию не принимают. С другой стороны, полагаю, что варенье мое – не панацея. Кстати, если вы будете варить варенье из зеленых орехов, то надо заливать их не одной столовой ложкой воды, а полным стаканом.

В вестнике «ЗОЖ» приводится немало рецептов для лечения щитовидки. Если есть возможность, употребляйте в пищу фейхоа. Что касается березовых сережек для лечения конъюнктивита, то заваривали мы «сережки» как траву, покрепче, и протирали глаза 3-4 раза в день.

Кстати, детский диатез можно полечить так: заваривать чистотел с душицей и протирать лицо, руки. Эффект потрясающий! Пропорцию делаю «на глаз», например, по одной столовой ложке каждой травы на стакан кипятка.

Хотела бы поделиться еще несколькими нужными рецептами.

При простуде, когда «закладывает» грудь, сразу же варим картошку в «мундире» до готовности, раскладываем на тряпочке, мнем вилкой вместе с кожурой и образовавшуюся смесь обильно поливаем чистым спиртом. Сразу же заворачиваем тряпочку (делаем конверт), кладем ее на грудь и укрываемся потеплей. Конечно, будет очень горячо, поэтому сначала подкладываем дополнительную тряпочку, а потом ее убираем. Процедура продолжается до тех пор, пока не остынет картошка. Улучшение почувствуете на следующее утро. Можно делать эти «картофельные компрессы» на ночь три-четыре раза подряд.

Если заболит сердце, советую делать следующее: сгибайте на обеих руках указательные пальцы так, чтобы кончики их легли на основание большого пальца. Подушечкой большого пальца слабо прижимаете две подушечки среднего и безымянного пальцев. Мизинец свободный. Когда будете это проделывать, то почувствуете некоторый дискомфорт, даже боль в указательном пальце. Не пугайтесь, потерпите 5 минут. Садиться лучше при этом лицом к восходу солнца. Всего за день можно проделывать такую пятиминутную процедуру до 9 раз.

И еще. Мало пишут в вестнике «ЗОЖ» о заболеваниях горла и пищевода. Как лечить эзофагизм, субатрофический фарингит и другие заболевания горла и пищевода? Хотелось бы прочитать мнение специалистов, травников, народных целителей и тех, кто с успехом лечил такие болезни.

Адрес: Лысенко Галине Петровне, 3300, Республика Молдова, г.Тирасполь, пер.Западный, д.21/4, кв.47.

Прорубь?! Только при наличии желания

Подписались и с удовольствием читаем с женой вашу газету. А поскольку являюсь моржом с 12-летним стажем, то с нетерпением жду впереди приближения любимой зимы.

Собственно, прорубь для меня нечто большее, чем простая дырка во льду. Можно сказать, это целая философия, набор образов и понятий. Впрочем, всем понятно, что продукты в холодильнике сохраняются намного дольше, чем в тепле.

Есть много разных теорий «Про» и «Контра» ледяной купели, о чём пишут и некоторые авторы ЗОЖа. Я шёл к этому около 20 лет. Всё началось с частых простуд, ларингитов, потери голоса, а работал тогда на кафедре доцентом. После нескольких тяжёлых простуд с кровоизлияниями в связки, угрожающих записей в больничный лист от отоларинголога понял, что нужно постараться освободиться от врачебной зависимости. Больничная карта не обязательно должна распухать у человека по мере роста его лет. Захотелось попытаться изменить ситуацию.

Как и многие другие, стал что-то почитывать, причем сначала бессистемно, аккумулировался простой набор обрывочных знаний. Бегал по тесту «Купера», пытался вставать на голову, изучал основные положения йоги, словом, метался, но безрезультатно. Не было системы. Явно не хватало общей закалки организма, и срывы с потерей голоса, а также с участившимися радикулитами случались, увы, достаточно регулярно. В итоге история болезней становилась всё толще и толще, постоянно напоминая о прожитых годах. Вот эту брешь и надо было пытаться закрыть, но не телом, а разумом. Поверив в «Детку» Иванова, решительно остановился на холодной воде, было это в 70-х годах. Главное — всё доступно, предельно просто, практически не требуется финансовых затрат, нужны лишь желание да воля.

Перепробовал в своем эксперименте буквально всё: душ, ванну, обливание из таза, валялся в густой траве по утренней обжигающей росе, бегал и ходил босиком по снегу, в том числе и по сугробам, залезал в горные холоднющие речушки, словом, перед тем, как отдаться первый раз проруби, очень многое произошло. И ещё — я постепенно отказался от теплого белья зимой, от шарфов, хотя раньше любил их, особенно красивые мохеровые, почти не ношу зимой шапку, стал равнодушен к сквознякам, промокшим ногам, в моем рабочем кабинете зимой практически всегда открыто окно, что пугает сотрудников. Словом, зимой я часто одет, как принято говорить, не по погоде.

А моржом стал случайно. Шёл 1981 год, я работал в Будапеште, и так получилось, что осенние проплывы в озере затянулись, мне нравилась эта холодная вода, других купальщиков уже давно не было, лишь стайка лебедей собиралась в дальнюю дорогу. А тут в декабре озеро неожиданно покрылось льдом, лебеди улетели, и надо было заканчивать купальный сезон, а почему-то не хотелось. И я стал ходить на Дунай, чтобы залезть в его ледяные воды. Берег каменистый, течение сильное, и вдруг видишь удивленные лица гуляющих венгров, которые смотрят это сумасшествие. Так начиналась моя прорубь! Сейчас у меня два постоянных места: проруби в парке «Тропарёво», что на Юго-Западе Москвы, и на реке Протва в Обнинске, куда мы ездим по воскресным дням.

И вот сейчас, в 2002 году, можно попробовать сформулировать главные личные выводы:

• Прорубь в основном существует для людей среднего и старшего поколения. Молодёжи ледяная полынья, как правило, не требуется, ибо запас иммунных сил снижается в основном после 40 лет.

• В прорубь можно лезть только при наличии желания, то есть когда мозг и тело находятся в гармонии и по коже не бегают мурашки.

• По моей теории, не нужен разогрев тела перед купанием, ибо нормальные экзотермические реакции между поверхностью кожи и водой не требуют искусственного повышения температуры организма.

• Перед самым купанием сосредоточьтесь, бросьте взгляд на природу, попросите у неё здоровья, не смейтесь и не ругайтесь.

• В воде находитесь не более одной минуты, лучше проплыв при этом 10-15 метров. После купания можно вытереть руки, ноги и лицо, надеть перчатки и тапки, а тело пусть высыхает естественным конвективным способом или, как я говорю, пусть «загорает», даже в отсутствие солнца, в течение 5-10 минут.

• Не обязательно купаться каждый день, но необходимо принимать по утрам холодный душ, а свидание с прорубью может быть в конце недели или когда есть свободное время. Главное — не частота окунания, главное — психологический настрой единства с ледяной водой.

• Мне кажется несправедливым окунание младенцев в холодную воду. Ведь прорубь — осознанная необходимость, а малыш не может ничего сказать, и в результате вреда может быть больше, чем пользы.

• Алкоголь и прорубь не поддерживают друг друга. Намерения должны быть ясными, хотя после купания принять «на грудь» можно, особенно если так сложилась обстановка.

• Моржи, конечно, закалённые люди, но пару раз в год всё равно бывает какое-то дискомфортное состояние, возможна даже температура при разных формах гриппа, однако организм быстро, как правило, в течение 1-2 дней, справляется со зловредной инфекцией, после чего снова тянет в прорубь.

О себе: Валерий Николаевич Васильев, 62 года, активно работаю, занимаюсь спортом — бадминтоном на хорошем уровне. **Email:tatyana@post.mosline.ru**

НЕ СВОИ? ПО МОРДЕ!..

Ох как не хочется конфронтации. Но, увы... Речь идет об атаке представителей официальной онкологии на своих коллег, использующих в борьбе с раком народные или, скажем, нестандартные методы. Так это или иначе, но читатели все чаще и чаще высылают нам вырезки из местных газет с совершенно неприличными нападками на народных целителей.

Очередное такое письмо прислал читатель из Челябинска. В сжатом виде он излагает статью видного местного онколога, доктора медицинских наук, профессора и т.д. и т.п., появившуюся в газете «Челябинский рабочий». В частности, от имени автора в статье присутствуют примерно такие строки:

Число жуликов, к сожалению, растет от года к году. Они на человеческой боли и неграмотности наживают состояния. Я устал повторять: акулий хрящ хорошо пойдет с пивом... Чага, кошачий коготь – из той же оперы... Есть еще известный авантюрист Шевченко, который лечит опухоли подсолнечным маслом с водкой... Обман онкобольных, я считаю, стоит в одном ряду с наркотиками и продажей оружия: деньги в обмен на жизнь, огромные деньги!..

Повторим – это не единственная публикация подобного рода.

Нет, нет, мы не собираемся вступать в полемику относительно выбора методов лечения рака. Но вопрос резонен: почему больные избегают официальных методов, а это в массе своей операция, химиотерапия, облучение? Почему?..

Есть такая книга, написанная журналистом Уильямом Эйдемом, «Человек, который лечит рак» — о враче Эммануиле Ревиче. Процитируем просто некоторые выдержки из предисловия, написанного известным американским рентгенологом Сеймуром Бреннером.

«За более чем 40 лет работы мне не довелось увидеть каких-либо крупных рывков в этой области (лечение рака. – **Прим. Адм.**), и становилось все тяжелее общаться с пациентами, чьи шансы на выздоровление были чрезвычайно малы».

«С 1950 года (книга написана в 1998-м. – **Прим.Адм.**) медицина достигла весьма незначительных успехов в терапевтическом лечении рака. Единственно значимым достижением стало увеличение диагностических возможностей».

Так не здесь ли «зарыта собака» — нет особых рывков, то бишь успехов, прорывов в новые области... А Ревич, между прочим, прорвался. И общество американских онкологов буквально душило врача на протяжении всей его долгой жизни.

Душило не только потому, что Ревич предложил совершенно новые методы лечения рака, изобрел особые, чрезвычайно эффективные лекарства, по-своему, с иных позиций истолковал многие повороты в течении коварной болезни. Да просто не был доступен пониманию многими эскулапами, наконец.

Был еще один аргумент, о котором душители Ревича никогда не упоминали. Миллионера, который потратил более 500000 долларов на свое лечение и уже одной ногой стоял в могиле, Ревич вылечил за 302 доллара!

Так вот, что бы хотелось сказать многоуважаемому автору статьи в «Челябинском рабочем». Посмотрите на выставки дорогих иномарок у онкоцентров, особенно на Каширке в Москве. Вряд ли они куплены на, увы, скромные зарплаты врачей. Поэтому стоит ли говорить о доходах?! Если и стоит о чем-то говорить, то лишь о том, что у простого народа нет денег, чтобы заплатить за свое лечение.

Кстати, автору статьи полезно было бы знать, что Николай Викторович Шевченко никого не лечит и за свой усовершенствованный народный рецепт ни с кого не берет денег.

И еще: лечит смесь рак или нет, науке это, как говорится, неизвестно. Хотя бы уже потому, что медицинская наука не опускается до столь низменного – фи, водка с маслом – уровня. А зря. То, что смесь во многих случаях продлевает больному предопределенную медиками жизнь и на конечном этапе борьбы, когда в ход идут наркотики, снимает боли, об этом – в тысячах уже писем.

Почему?! Не врут же все поголовно.

Но прежде о Горячеве. Наш постоянный автор живет в городе Каменск-Шахтинском Ростовской области. Работает главным врачом в сельской амбулатории. Судя по письмам, безусловно, «наш» человек — приверженец ЗОЖ. Борис Максимович имеет специализацию по психотерапии, по разгрузочно-диетической терапии, прошел курс на базе 60-й клинической больницы города Москвы под руководством профессора Юрия Сергеевича Николаева. За плечами также семинар по раздельному питанию и чистке организма под руководством Надежды Семеновой. Борис Максимович сам организовал курсы по здоровому образу жизни и пропагандирует вестник «ЗОЖ».

ПРЕДСТАВЬТЕ: РАК, ЗАЖЖЕННАЯ СВЕЧА...

Разработанная мной методика основывается на высказывании нашего выдающегося физиолога Сеченова И.М.: «Между действием и представлением о действии с точки зрения мозговых реакций нет решительно никакой разницы».

Экспериментально доказано, что внушением в гипнозе можно вызвать ожог на теле человека и другие физиологические реакции. Таким образом, слова и та информация, которая содержится в этих словах или мысленный образ, способны вызвать соответствующие материальные явления в организме человека. Известно, что некоторые специалисты лечат онкобольных с помощью гипертермии, создавая ее в пораженных органах с помощью специальной аппаратуры.

Моя методика заключается в следующем.

Обычно онкологическое заболевание рак ассоциируется с раком, живущим в реках и озерах, но может быть и другой образ.

Поэтому нужно взять этого рака и начать сжигать его постепенно на пламени свечи, вначале усы, клешни, хвост. Затем мысленно перенести образ рака в больной орган, предварительно погрузившись в дремотное состояние с помощью аутотренинга, и мысленно воспроизвести процесс сжигания рака, его клешней, усов, хвоста. Тем самым мы как бы ограничиваем его рост, его дальнейшее развитие и метастазирование (переход на другие органы и системы) и таким образом каждый день сжигаем его понемногу на пламени свечи и мысленно воспроизводим этот процесс 3-4 раза в день в пораженном органе. Чем четче и ярче мы будем воспроизводить мысленно процесс сжигания, тем более мощным и эффективным будет физиологическое воздействие на пораженную ткань.

Чтобы добиться успеха, необходимо соблюдать несколько условий:

- первое — больной должен знать, что он болен раком;
- второе — иметь схематическое представление о больном органе в виде рисунка;
- третье — иметь представление, где располагается больной орган;
- четвертое — знать, в какой части больного органа находится опухоль;
- пятое — знать места локализации метастазов;
- шестое — уметь вызывать изображение настоящего рака (речного) и пламени свечи.

Поэтому предварительно надо потренироваться следующим образом: зажечь свечу и смотреть на ее пла-

мя около 1 минуты, затем закрыть глаза и представить мысленный образ свечи и пламени примерно в течение 1 мин. И так тренироваться по 10-20 мин. 3-4 раза в день, пока не добьетесь четкого изображения. Так же нужно мысленно воспроизводить и настоящего рака. Как только научитесь вызывать мысленно четкое изображение горящей свечи и рака, то нужно приступить к процессу сжигания его по описанной выше методике. При этом может возникнуть ощущение боли, это ощущение нужно доводить до терпимой.

Еще более действеннее мысленные образы будут оказывать свое воздействие, если предварительно с помощью аутотренинга ввести себя в сноподобное, дремотное состояние. Наука и практический опыт доказали наличие такого феномена: когда головной мозг находится в дремотном, сноподобном состоянии, то у него появляется очень важное свойство — он становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, для того, чтобы слова и их мысленные образы обрели свою предельную силу, они должны воздействовать на мозг, находящийся в дремотном, сноподобном состоянии.

На мой взгляд, особенно эффективное лечебное воздействие будет оказываться на онкологические заболевания кожи, а также другие заболевания кожных покровов: мокнущая экзема, бородавки, папилломы, рожистое воспаление и т.д.

Эта психотерапевтическая методика может осуществляться на фоне любого медикаментозного или хирургического лечения. Главное в этом деле — научиться четко вызывать конкретный образ нужных представлений (рака, пламени свечи, больного органа и т.д.) и твердо верить в успех.

Адрес: Горячеву Борису Максимовичу, 346300 (347810), Ростовская область, г. Каменск-Шахтинский, ул. К. Маркса, д. 73, кв. 6.

НАДЕЮСЬ, ПЕРЕЗИМУЕМ

Баба Лида из Оренбуржья пишет вам второй раз. Первый раз это было в апреле 1998 года: «И осталась я одна». Слава Богу, я пока жива! Если доживу до 4 ноября, то буду отмечать шесть лет, как сделала первую операцию в Оренбурге — удалили сигму. Вторую операцию через четыре месяца — опять непроходимость кишечника, вывели в бок прямую кишку... Хирург объявил: «Рак кишечника с метастазами, проживешь не больше года».

И вот мне 67 лет и живу, слава Богу, только благодаря вашим «инструкциям» в «ЗОЖ». Руководствуюсь статьями «Рак можно победить». Низкий поклон вам от нас — брошенных медициной!

Н.В. Шевченко прислал мне методичку. Начала пить смесь масла с водкой. Не ем сладкого, молочного, хлеба. Смесь пила 4 года. Но потом организм, наверное, стал привыкать, и смесь перестала работать. Опять благодаря вашим статьям сама настояла 3-литровую банку керосина на зеленых грецких орехах и пролечилась собственным «Тодикампом». Правда, это лечение перенесла тяжеловато.

И вот опять ваши беседы с Сергеем Ивановичем Цветковым. Написала ему. Созвонились. Человек доброй души — все выслушал и посоветовал комплексное лечение — аконит, настойка онкологическая, фракция 2 и порошок. Начала принимать по его схеме: аконит от 1 капли до 29 и обратно. При обширном разрастании болезни я свободно переношу большие дозы аконита. Хочу сказать, что большие дозы аконита совсем не страшны (как писали как-то). Организм быстро привыкает, и нужно наращивать дозы яда или усложнять схему лечения совместным применением разных сильных ядов. Это я испытала на себе и, слава Богу, пока хожу и себя обслуживаю! У нас в поселке много случаев, когда молодые опускают руки при диагнозе «рак» и быстро уходят из жизни. Спасибо добрым людям — «зожевцам» за помощь — и материальную, и моральную, когда я от безысходности написала первый раз. Добрые люди и деньги присылали (пенсии не давали по 4 месяца), травы, молитвы, иконки!

Спасибо вам, добрые люди, и низкий поклон вам всем до земли!

Самое главное — бороться и не бояться пробовать все. Терять нам нечего и нужно жить с верой в добрых людей и Бога, а самое главное — не лежать и не гнить, а себя обслуживать — за это уже стоит бороться.

Зима на носу, конечно, я переношу ее тяжелее (нет грядок на огороде, которые ждут тебя каждый день). Но есть «ЗОЖ» и добрые люди — Бог даст, перезимуем! Простите меня, старую, если что не так.

Статьи «Рак можно победить» — наш путеводитель, больше с нами никто не беседует. Живу только за счет вас, благодаря вам!

Адрес: Семеновой Лидии Сергеевне, 462740, Оренбургская обл., п. Светлый, ул. Советская, 20-9.

ВЗЯЛ БОЛЕЗНЬ НА СЕБЯ

Спасибо вам за ваш труд, за интересные и полезные советы, статьи в газете. Любим нашу газету, хотя и не всегда свободно (в финансовом отношении) можем приобрести, но стараемся любимую газету иметь. Успехов вам и процветания.

А теперь хочу рассказать вам историю, при воспоминании о которой нам всем, домочадцам, становится грустно.

В нашей семье была большая беда: сын, служивший в армии в Забайкалье, серьезно заболел. Пролежал в госпитале Бурденко 8 месяцев. Там его обследовали, лечили, помогали, чем могли, но, увы... Выписали домой. Приговор вынесли страшный — осталось ему жить 7-8 месяцев, будьте готовы к худшему.

Что мы испытали? Говорить не стоит. Пришлось срочно нашим детям (сын, жена, ребенок) перебираться к нам — родителям. Наша золотая невестка, дай Бог ей здоровья и счастья, через всю страну на носилках перевозила нашего сына, а вместе с ним в коробке кота «Шурика». Так его сын называл — «Шурик»-дворянин, крохой подобрав во дворе. Теперь он стал красавцем, умненьким и спокойным. Наш сын не мог ходить: до поясницы все было нечувствительным. Еще в Забайкалье, сразу по приезде из Москвы, сын стал принимать смесь 30 х 30 по методу Н.В.Шевченко. Приехав к нам, он продолжал лечение, строго соблюдая рекомендации, а кот «Шурик» продолжал свое лечение. Ходил по спине сына, массировал лапками, лежал на ягодицах, ногах.

Прошло 2 года. Слава Богу, сын наш жив, встал на ноги, тихо-тихо передвигается с помощью палочки, а бедненький кот «Шурик» был парализован и вскоре умер. Похоронили его между 3 березками на поле.

Он забрал часть болезни (или сколько смог) на себя и ушел из жизни достойно, оставив светлую память о себе и доброе дело.

Наш сынок жив, слава Богу, и спасибо дорогому человеку Н.В.Шевченко, который очень беспокоится о людях, нуждающихся в помощи и поддержке.

Люди, творите добро, помогайте друг другу, только так в трудное переломное лето мы одолеем все свои невзгоды и хвори.

Адрес: Ковган Нине Ильиничне, 350089, Краснодар-89, Рождественская набережная, 15/156.

В 19-м номере вестника Клара Доронина подарила нам всем проникновенный рассказ о петрушке. Сегодня не менее проникновенно — о сельдерее и красной свекле. И, уж простите, без присущего Кларе Ивановне вступления, ибо мы просто разделили материал на две части. Про петрушку — в 19-м, а про сельдерей и свеклу — в 20-м. Впрочем, если помните, тот кабардинец, что в аэропорту «неожиданно высоким голосом» пропел Кларе, раскусывающей фундук:

Ты красива и беспечна,
Но не забывай:
Красота, мой друг,
Не вечна,
С нею не играй.

После чего посоветовал: «Береги зубы, дама. На вот лучше погрызи петрушку».

С таким же успехом седой кабардинец мог посоветовать Кларе погрызть сельдерей или же сырую свеклу.

УКРЕПЛЯЙТЕ

Славяне издавна употребляли в пищу и корни, и черешки, и листья **сельдерея**. И даже лечились этим растением. А молодухи после многочисленных родов специально вводили сельдерей в свой пищевой рацион, чтобы «не оплыть брюхом и персями». В листьях и корнеплодах сельдерея имеются: витамин С (наибольшее его количество — до 40 мг% — находится в листьях), каротин (провитамин А), витамины B_1, B_2, РР, эфирные масла, соли калия, кальция, натрия, магния, содержатся пигменты капилляроукрепляющего, противовоспалительного и желчегонного действия, щавелевая кислота, крахмал (в корнях), слизь, множество других полезных веществ.

Мягкое послабляющее и ветрогонное действие сельдерея при употреблении его в пищу устраняет привычные запоры, уменьшает скопление газов в желудке и кишечнике, помогает выделению соков и ферментов поджелудочной железы.

Сельдерей активизирует обмен веществ, укрепляет дух и жизненные силы, повышает физическую и умственную работоспособность, тонизирует нервную систему. Ему присущи антисептические и антиаллергические свойства. В народной медицине известно его кровоочистительное свойство.

При терпеливом длительном, систематическом применении сельдерея за два года можно излечиться от некоторых форм псориаза, крапивницы, лишаев, экземы. Растертую кашицу из его листьев и корней прикладывают к пораженным местам и одновременно с этим выпивают по 2 столовых ложки свежего сока сельдерея 3 раза в день.

Такую же кашицу, смешанную в пропорции 1:1 со сливочным маслом или же с козьим или барсучьим жиром, применяют при туберкулезе кожи.

Разваренные в гусином жире корни сельдерея прикладывают к обмороженным местам.

Сельдерей оказывает неоценимую помощь (только не надо лениться) при подагре, заболевании печени, почек, мочевого пузыря, неврозах с повышенной возбудимостью, а также при повышенной проницаемости стенок сосудов, особенно при геморрагических васкулитах. При васкулите лечение соком из корня и листьев сельдерея очень долгое: самое малое — год; когда состояние улучшится, — очень заметно. Употреблять сок надобно по одной столовой ложке 5 раз в день (через каждые два часа) и два раза в неделю накладывать аппликации на пораженные суставы и сосуды на целую ночь. При этом улучшится плохое пищеварение, устранится гастрит с пониженной кислотностью (что обычно сопровождает заболевание).

Сельдерей стимулирует секрецию желудочного сока. Излечится язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки.

Слизь из корней сельдерея способна уменьшать воспалительные явления и боли, стимулирует желчеотделение.

Соком из сельдерея лечатся жестокие приступы малярии.

В диетотерапии сельдерей применяется в основном для лечения ожирения и нервных болезней (оказывает благотворное влияние на нервную и эндокринную системы и тем самым на процессы обмена веществ). Листья сельдерея, как свежие, так и сушеные, применяются в качестве приправы — улучшают вкус блюда, придают ему аромат, повышают в нем содержание минеральных солей и витаминов.

Сырые корешки и черешки хороши для приготовления салатов; тушеные — для гарниров к мясным и рыбным блюдам.

•

А теперь ***о красной столовой свекле*** (Beta-Vulgaris). Корнеплоды свеклы содержат 12% сахаров, большое количество белка (1,7%). Сахара свеклы (сахароза, глюкоза, фруктоза) хорошо усваиваются организмом и благотворно сказываются на обмене веществ больных сахарным диабетом.

Кроме того, в свекле содержатся органические кислоты (щавелевая, яблочная, лимонная), которые участвуют в обменных процессах организма, а еще пектины (1,2%), бетаин, каротин, аскорбиновая кислота (5-15 мг%), витамин B_1 (0,02 мг%), витамин B_2 (0,04 мг%), соединения калия (288 мг%), магния (40-45 мг%), железа (1400мкг/100 г), меди (140 мкг/100 г), ванадия, бора, йода, лития, молибдена, рубидия, фтора и цинка. Свежий сок свеклы оказывает спазмолитическое, диуретическое и антисклеротическое действие. Стимулирует гемопоез, желудочную секрецию и перистальтику кишечника, уменьшает развитие микроорганизмов в кишечнике, выводит избыточный холестерин, повышает силу капилляров и кровеносных сосудов, ослабляет спазмы сосудов, обладает противоопухолевым действием, регулирует обмен веществ в организме, увеличивает функции половых желез, улучшает зрение. Известны и противовоспали-

тельные, и ранозаживляющие свойства красной столовой свеклы.

Спастический колит, атеросклероз, тиреотоксикоз, аритмия, гипертоническая болезнь, заболевание печени, атония кишечника, хронические запоры — вот перечень хронических болезней, при которых употребление свеклы в виде сока, сыром, вареном, тушеном при системе и терпении помогает улучшить свое здоровье, а то и совсем избавиться от болезней.

Сок свеклы, смешанный в равных количествах с соком моркови и черной редьки, пьют по 1 столовой ложке 5 раз в день (каждые два часа) при железодефицитной анемии.

Сок свеклы, смешанный с медом 1:1 (при противопоказании мед заменить клюквенным соком 2:1), пьют при гипертонической болезни по 1/4 стакана 4 раза в день в течение недели, затем по одному стакану 3 раза в день — 4 дня подряд (все эти четыре дня ничего не есть, только пить зеленый чай пополам с молоком в количестве 750 г (по 250 г 3 раза в день) после сока. Откроется понос, но этого не надо бояться — с поносом выйдут холестериновые пробки из желчевыводящих путей, давление нормализуется, перестанет болеть желудок, зарубцуется язва двенадцатиперстной кишки.

Свеженатертую свеклу прикладывают к язвам, в том числе и к злокачественным.

Сок свеклы по 3-4 капли закапывают в нос при упорном насморке и ранках в ноздрях.

Лечебные свойства свеклы использовали широко в своей практике такие знаменитые врачи прошлых времен, как Гиппократ, Гален, Диоскорид, Авиценна и Парацельс. В своих рецептах они рекомендовали свеклу при малокровии, болезнях пищеварительных органов. Авиценна советовал накладывать тертую сырую свеклу на увеличенные лимфатические узлы и длительное время принимать сок из нее 3 раза в день по столовой ложке — при заболевании лимфатической системы.

В манускриптах, относящихся еще к временам античности, можно найти много любопытных сведений о лечебных свойствах свеклы, которые были основаны на многолетних и даже многовековых наблюдениях.

Сегодня для этого есть солидное теоретическое обоснование. Наличие в красной свекле бетанина и бетаина — уникальных, пока не обнаруженных в других овощах белковых алкалоидоподобных веществ — ставит ее на одно из первых мест в диетологии.

Свекла улучшает усвоение белков пищи, участвует в образовании холина — вещества, улучшающего деятельность клеток печени, укрепляет капилляры, снижает содержание избыточного холестерина в крови, улучшает жировой обмен.

Бетаин и бетанин относятся к липотропным веществам, улучшающим жировой обмен печеночного характера.

Соли тяжелых металлов, токсины микробного происхождения выводит неперевариваемая клетчатка свеклы.

Витамин U, сравнительно недавно выделенный из свеклы, способен сохраняться в свекле даже при тепловой обработке. При нехватке в организме этого витамина развиваются язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, происходят аллергические реакции.

В свекле много магния, йода, которые регулируют тонус сосудов, устраняют тромбы.

Кобальт, имеющийся в свекле, синтезирует витамин B_{12}. В свою очередь, этот витамин и фолиевая кислота (витамин B_9) участвуют в образовании эритроцитов и стимулируют выработку печенью метионина — аминокислоты, которая контролирует рост волос и их здоровье даже у молодых. Так что гнездная аллопеция, усиленное выпадение волос случаются не только при гормональном срыве, но и при дефиците метионина.

Кроветворение. Основной элемент гемоглобина — железо, а свекла им богата, именно гемоглобин — вещество, доставляющее кислород во все клетки организма. В свекле уникальное соотношение кальция и натрия (10:1), что помогает кальцию растворяться в крови и выделять его избыточное количество из организма. А избыточный кальций накапливается в стенках сосудов, образуя склеротические бляшки.

Свекла — один из поставщиков в организм калия, фосфора, хлора, натрия и кальция. Эти элементы помогают выходить здоровыми из стрессовых ситуаций. Цинк, содержащийся в свекле, увеличивает продолжительность действия инсулина и повышает остроту зрения.

Регулярное употребление свекольного сока царицей Екатериной II помогало ей до самой старости отличаться от своих сверстниц здоровой и свежей кожей лица: кубиками из замороженного сока свеклы она каждое утро протирала свое лицо.

Профилактически сок свеклы рекомендуется принимать по 1-2 ст.ложки перед едой в течение нескольких месяцев. Разовую порцию сока можно довести до 1/4-1/3 стакана.

Соком свеклы полощут горло при ангине, даже при запущенных случаях заболевания миндалин (сок нагревать).

Кусочки сырой свеклы прикладывают к вискам при мигренях.

Антоцианы — красящие соединения из группы фенолов — благотворно действуют как дополнительная терапия у больных со злокачественными образованиями. Красная свекла в 8 раз эффективнее при задержке развития раковых клеток, чем антоцианы зверобоя, черной смородины, черники, чистотела.

Иногда свекла не переносится организмом: при приеме сока отмечаются тошнота, рвота. Тогда его надо смешивать с яблочным или картофельным соком.

ДУХ И ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ

ДИСБАКТЕРИОЗ:
лучше предупредить, чем лечить

У меня скопилось немало писем читателей, в которых они просят рассказать о дисбактериозе и его лечении. С удовольствием это делаю, ибо, во-первых, дисбактериоз чрезвычайно распространен, а во-вторых, это не такое уж безобидное заболевание, как кажется.

Диагноз «дисбактериоз» означает дисбаланс микробной экологии человека, то есть нарушение равновесия между патогенной (вредной) и физиологической (полезной) микрофлорой в организме. В частности, в кишечнике.

При дисбактериозе организм не может правильно усваивать пищу: расщеплять жиры, белки и углеводы. Вовремя не выведенная, практически не переваренная пища гниет в кишечнике, и продукты гниения через стенки всасываются в кровь. В результате наступает хроническая интоксикация (отравление) организма, что приводит к нарушению обмена веществ и воспалительным заболеваниям многих органов... Даже такое заболевание, как синдром хронической усталости, — результат длительного отравления головного мозга ядами собственного организма. Дисбактериоз может стать причиной анемии, бронхиальной астмы, экземы, привести к депрессии, а иногда и психическим отклонениям.

Если у вас наблюдаются такие отклонения в физическом состоянии, вероятнее всего, у вас дисбактериоз.

- Частое урчание в животе.
- Метеоризм (вздутие живота).
- Ощущение чувства голода, даже если вы поели.
- Неприятный запах изо рта, от которого нельзя избавиться.
- Общая слабость, головокружения.
- Выпадение волос и деформация ногтей.
- Потеря кожей упругости, большое количество морщин.
- Трудное пробуждение по утрам.
- Усталость без видимых причин.
- Чувство беспокойства и страха.
- Постоянное чувство раздражения и т.д.

Если вы обнаружили у себя большинство из описанных симптомов физического и психического характера, то вам необходимо обратить внимание на свой кишечник.

Итак, людям, страдающим дисбактериозом, необходимо восстановить свою полезную микрофлору и тем самым вернуть бактериологическое равновесие в организме. Тогда сами собой могут исчезнуть многие болезни, которые вас мучили годами.

Сегодня существует несколько традиционных препаратов, которые давно используются медициной: Колибактерин, Лактобактерин, Бифидумбактерин, Витафлор, Фервитал, содержащие большое количество лактобактерий. Благодаря этим средствам в кишечнике высеиваются полезные для организма бактерии.

Лактобактерии можно получить и с продуктами питания, это — молочнокислые продукты. Больше всего молочнокислых бактерий содержат ацидофилин, простокваша, натуральный йогурт, кефир.

Очень хорошо нормализует микрофлору кишечника маринованная свекла.

Для этого: столовую свеклу промыть и сварить до готовности, очистить от кожуры и нарезать небольшими ломтиками, сложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку закрыть и хранить в прохладном месте.

Как же готовить маринад для заливки свеклы?

На 1 кг свеклы потребуется 1 литр воды, 2 стакана яблочного уксуса, 1 чайная ложка соли, 0,5 столовой ложки сахара, 10 горошин перца, 6 гвоздичек, 2 лавровых листа. Маринад прокипятить и охладить.

При дисбактериозе, атонии кишечника, гнилостных процессах в желудочно-кишечном тракте не обойтись и без чеснока. Съедать 1-3 дольки чеснока за ужином и запивать простоквашей.

Можно приготовить и специальную чесночную настойку: 200 г чеснока очистить, истолочь, залить 1 литром водки и выдержать в плотно закрытой посуде 2 недели при температуре 30 градусов. Пить по 15-20 капель 2-3 раза в день.

Полезно употреблять чесночное масло. Головку чеснока средних размеров очистить и истолочь в кашицу. Положить в стеклянную банку, залить 200 г растительного масла и 10 часов настаивать в холодильнике. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, смешав перед употреблением в равных долях с лимонным соком. Курс лечения — 1-3 месяца, перерыв 1 месяц и повторить. Кстати, это прекрасное сосудорасширяющее средство, оно снимает спазмы сосудов головного мозга, одышку, сердечные спазмы и, кроме того, помогает при атеросклерозе.

При дисбактериозе полезно пить свежий сок корней сельдерея. Достаточно принимать 1-2 чайные ложки в день за 30 минут до еды.

И, наконец, в группу продуктов, хорошо воспринимаемых нашей ацидофильной флорой и прекрасно стимулирующих ее размножение, входит топинамбур. Он быстро восстанавливает необходимый бактериологический баланс — и тогда никакой дисбактериоз не страшен.

На 300 г топинамбура надо взять стакан молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовую ложку пшеничной муки, зелень и соль по вкусу. Очищенные корнеплоды нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить на слабом огне до готовности. Молоко слить в другую посуду, снова нагреть до кипения, положить в него пшеничную муку, пассерованную на сливочном масле как для белого соуса, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом топинамбур и аккуратно, чтобы не помять, перемешать. Подается это вкусное и полезное блюдо с мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть: чтобы поддерживать нормальное состояние микрофлоры кишечника, надо включать в ежедневный рацион питания кисломолочные продукты, а также овощи, способствующие размножению полезных микроорганизмов. Это станет естественной профилактикой дисбактериоза.

Чистотел на «Тройном» спасает и зимой, и летом

Мазью с применением чистотела и пчелиного воска я пользуюсь очень давно. Сначала лечила ею свою коровушку – мазала вымя при трещинках и царапинах. А потом избавила сына от застарелого герпеса.

Для приготовления мази понадобится трава чистотела (свежая или сухая), 1 стакан подсолнечного масла и 50 г пчелиного воска.

Чистотел собираю вместе с корнями, смываю землю. Мелко режу и ссыпаю в кастрюльку с маслом. Травы должно быть столько, чтобы один стакан масла покрыл ее полностью. Масло с чистотелом довожу до кипения и снимаю с огня. Ставлю в темное прохладное место на две недели. Потом вытяжку процеживаю через несколько слоев марли и хорошенько все отжимаю. В кастрюльке масло подогреваю и добавляю измельченный воск, он должен растаять без кипения. Еще раз процеживаю. Когда смесь остынет – мазь готова.

Тем, у кого чувствительная кожа и прыщики, я могу посоветовать протирать пораженные места настойкой чистотела на «Тройном одеколоне». Эта настойка прекрасно очищает кожу, снимает воспаление и заживляет солнечные ожоги.

Для приготовления настойки чистотел измельчить и натолкать в пузырек с одеколоном сколько поместится. Постоит в темноте и прохладе пару недель — и можно пользоваться.

Меня лично этот лосьон спасает и зимой, и летом.

Адрес: Кочубей Людмиле, 353309, Краснодарский край, ст. Холмская, Абинский район, ул. Некрасова, д. 22.

Чеснок и яблочный уксус против герпеса

Добрые люди дали рецепт от герпеса, который мне очень помог. Как только выступит на губе «простуда» , я беру головку чеснока и целиком давлю ее в чесночнице, потом выкладываю на марлю, делаю тампон и этим тампоном растираю все болячки. Жжения не возникает. Потом развожу мед и яблочный уксус в пропорции 1:1, тщательно размешиваю и мажу болячки 2 раза в день.

После первой процедуры у меня уменьшается зуд, а потом и вовсе все проходит.

Адрес: Вернигоровой Маргарите Александровне, г. Ессентуки, ул. Октябрьская, д. 426, кв. 32.

Начинается насморк...

Посылаю вам несколько простых советов от насморка. Сейчас они очень актуальны, а я на своем личном опыте убедился, что и действенны. Итак:

— прежде всего при насморке, и особенно хроническом, следует отказаться от молока и молочных продуктов;

— сок алоэ (3 раза в день по 4—6 капель в каждую ноздрю) или луковые компрессы (соком лука репчатого смочить кусочки ваты и закладывать в нос 3—4 раза в день на 10—15 минут) помогут даже при сильном насморке;

— свежий морковный сок и растительное масло (1:1) плюс несколько капель чесночного сока смешать и закапывать в нос несколько раз в день до полного излечения;

— три столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда или сахар, настоять в течение 30 минут, остудить и профильтровать. Закапывать по 2—3 капли 3 раза в день;

— растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30—40 минут в кипящей воде, охлаждают. Затем 1/4 головки лука и 3—4 дольки чеснока нарезают и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение двух часов, процеживают и смазывают слизистую оболочку носа.

Будьте здоровы!

Адрес: Каменскому А.Д., 107207, Москва, ул. Байкальская, д. 35, кв. 96.

Молдавские рецепты

Мне 71 год. Родилась я в Сибири, волею судеб долго жила в Молдове, потом снова вернулась с семьей в Сибирь. Так вот в Молдове я много узнала о лечении травами и фруктами.

Однажды у меня был сильнейший цистит. Соседка-молдаванка посоветовала кушать семя айвы. Взять несколько плодов, разрезать, вычистить из середины все семена и скушать. Так я лечилась айвой буквально два дня, и цистита как не бывало.

Там же, в Молдове, я узнала о лечебных свойствах чеснока, мяты перечной, чистотела. Чистотелом молдаване лечат геморрой. Сорвать листочек чистотела, ополоснуть в чистой водичке и вставить в задний проход. Параллельно можно делать ванночки из чистотела.

Я своего мужа так лечила. Он работал шофером и пожаловался, что не может сидеть. Пошли, нарвали две сумочки чистотела. Придя с работы, я грела воду, чтобы можно было терпеть, кидала горсть чистотела. Пока муж умывался, трава настаивалась. Потом он садился в таз и сидел, пока вода не остынет.

Две недели процедур избавили мужа от геморроя навсегда.

Адрес: Кириченко В.Е., 630059, г. Новосибирск, ул. Сокольническая, д. 37.

Девясил на дрожжах поможет при туберкулезе

Давно собиралась написать свой рецепт от туберкулеза, да все не решалась. Но в 15-м номере вестника «ЗОЖ» за этот год прочитала просьбу Я.С. Долгополовой относительно туберкулеза, выслала ей рецепт, но потом все же решила написать в «ЗОЖ», может, еще кому-то он окажется полезен.

Сначала нужно приготовить хмелевые дрожжи по такому рецепту:

700 г воды довести до кипения, положить горсть шишек хмеля и кипятить на медленном огне 7-10 минут. Затем добавить 1 стакан муки и размешивать. Тесто должно напоминать по консистенции сметану. Потом остудить до температуры парного молока и заквасить хлебными дрожжами. Дрожжи (30-50 г) предварительно растворить и дать им подняться.

Все хорошо перемешать и поставить в теплое место. Через сутки дрожжи будут готовы, можно приступать к приготовлению основного состава:

300 г измельченного корня девясила залить 3 литрами воды, довести до кипения, кипятить на очень

медленном огне 3 часа. Затем процедить и долить кипяченой воды до 3 литров. Остудить до температуры парного молока, положить по 300 г сахара, меда и хмелевых дрожжей. Поставить в теплое темное место, прикрыв старой крышкой без резинки, чтобы был доступ воздуха. Бродить состав должен семь дней. Он будет светло-желтого цвета. А если еще не перебродил и будет мутно-желтый, нужно еще постоять 1—2 дня, пока не осядет, затем процедить. Состав хранить в холодильнике. Перед употреблением не подогревать, а подержать при комнатной температуре.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Нужно пропить три курса без перерыва, то есть 9 литров.

Адрес: Денисовой В.Е., 443546, Самарская обл., Волжский р-н, п. Петра Дубрава, ул. Коммунаров, д. 16, кв. 1.

Клубочек из ниток от вросшего ногтя

Если врастают ногти, возьмите кусок марли (бинта) длиной 30 см и, вытянув одну нитку, сделайте из нее маленький клубочек. Подложите его под ноготь на 3—5 суток. Затем попарьте ноги и сделайте клубочек уже из двух ниток, потом из трех, четырех, пяти. И все пройдет без операции. Ноготь поднимется, мучительные боли прекратятся.

Адрес: Малаховой Ларисе Григорьевне, 600017, г. Владимир, ул. Зеленая, д. 6, кв. 20.

Варенье от кашля

Если одолел кашель, нужно срезать листья алоэ, тщательно их обмыть и срезать колючки. Пропустить через мясорубку. В эмалированной посуде алоэ соединить с сахаром в пропорции 1:1 и оставить на ночь. На другой день добавить воду — от 4 до 6 стаканов на килограмм смеси и сварить, как варенье. Процедить и по возможности протереть сквозь частое металлическое ситечко. Разложить остывшим в баночки. Принимать 3 раза в день по чайной ложке при простуде, кашле, коклюше. Говорят, помогает даже при туберкулезе.

Адрес: Ануфриевой Раисе Васильевне, 413320, Саратовская обл., с. Питерка, ул. 2-я Мелиоративная, д.6/1.

Брат в армию все-таки пошел

Когда моему брату Ване было 2 года, у него заболел голеностопный сустав: туберкулез кости. Началось с того, что появилась незаживающая рана на ножке. То подживет, то снова загноится.

Врач выписал какие-то лекарства и предупредил, что мальчику нельзя бегать. Но разве ребенок усидит на месте? Короче, Ване стало хуже. Его положили в больницу, но лечение дало лишь временный результат. Возникла угроза ампутации. Но мама не могла на это пойти и, написав расписку, забрала Ваню домой.

На ту пору к нам в гости приехала сестра отца. Увидев Ваню, она предложила народное средство.

В озерах и на некоторых речках у берегов в воде растут желтые кувшинки. Листья у них широкие, сердцевидной формы, лежат на поверхности воды. На длинном стебельке — цветок. Корнями кувшинки в воде, корни массивные, напоминают колбасу с «пережимами».

Меня послали на речку Бабку достать корень кувшинки. Женщины нарезали корневище дольками и залили кипятком. Когда вода немного остыла, брат опускал ножку в ванночку и грел. Так много раз. Боли постепенно прекратились, рана затянулась. Сустав пришел в норму. Брат, правда, еще долгое время хромал, отец даже говорил, что его в армию не возьмут. Но в армию Иван все-таки пошел, к тому времени у него все давно зажило.

Адрес: Гречищеву Григорию Ивановичу, 614037, г. Пермь, ул. Бенгальская, д. 2, кв. 35.

Сабельник вспоминаю добрым словом

Моему знакомому поставили диагноз: ревматоидный артрит. Через некоторое время он получил инвалидность, потерял работу, долго лечился... Как-то его знакомая посоветовала попробовать настойку сабельника болотного.

Он приготовил настойку из корней сабельника болотного по такому рецепту: измельченные на кусочки размером с фасолину корни тщательно помыть и засыпать в пол-литровую бутылку до половины. Залить доверху водкой и настоять 21 день в теплом, темном месте. Профильтровать и принимать по столовой ложке 5 раз в день за 15—30 минут до еды.

Настойку втирать в больные суставы.

Корневища сабельника нужно заготавливать поздней осенью, после увядания листьев, на большую Луну. В это время они имеют самую большую целительную силу. Корни довольно массивные, трубчатые. Сушат их в тени, при хорошей вентиляции. Хранить можно 2 года в бумажной таре в сухих, проветриваемых помещениях.

Для втирания в суставы можно приготовить настойку на растительном масле. Для этого берут 250 г толченых корневищ с корнями и заливают 1 литром растительного масла. Настаивают 21 день в теплом месте, в темноте. Подогретую настойку втирают в суставы и укутывают теплой шерстяной тканью.

Сабельник болотный снимает воспаления суставов, выводит соли, укрепляет иммунную систему, очищает кровь. Он растет на северных озерах. Его легко обнаружить по краям илистых озер и кочковатым болотам, покрытым зарослями осоки. Листья растения похожи на листья земляники садовой, только они более продолговатой формы и на черешке их бывает по 7 штук; цветы напоминают пурпуровые звездочки. Растение имеет длинный стебель (1,5 м), который стелется и укореняется в узлах корневищ. Стебли коричнево-красные, корневища с черной пленкой.

Я заготавливаю сабельник для приготовления общеукрепляющего чая. 15 г травы завариваю в литре кипятка, настаиваю 30 минут и принимаю по стакану 1—2 раза в день. Будьте осторожны, трава ядовита.

Мой знакомый после курса лечения в течение трех месяцев чувствовал себя настолько хорошо, что снова устроился на работу и по сей день вспоминает народную медицину добрым словом!

Адрес: Колпашниковой Людмиле Александровне, 636461, Томская область, г. Колпашево, ул. Ватутина, д.19.

Бронхит лечу луком!

В октябре прошлого года я сильно застудила бронхи.

Мне посоветовали взять пустой никелированный чайник и поставить его на самый слабый огонь, чтобы из него испарились все капельки жидкости и он бы стал абсолютно сухим. Пока чайник нагревается, мелко-мелко нарезать большущую луковицу и в абсолютно сухой и горячий чайник побросать мелко нарезанный лук и закрыть чайник крышкой. Свернуть

из газеты трубочку, надеть на носик чайника и дышать через рот луковыми парами. Выдыхать через нос. Когда чайник сильно разогреется, выключите огонь и продолжайте дышать. Делать ингаляции нужно перед сном, после процедуры пить нельзя. Курс лечения — 10 дней. Если болезнь не запущена, хватает 4—5 ингаляций. Каждый раз я брала свежую луковицу. Рецепт отличный.

Адрес: Желтовой В.А., 442895, Пензенская обл., г. Сердобс.

Приправа что надо!

При заболеваниях сетчатки глаз помогает зелень петрушки в любом виде: свежая, соленая, сушеная.

Лет 30 назад я прочла в журнале «Здоровье» о пользе петрушки, с тех пор я ем петрушку со всеми супами, даже с ухой. Мне скоро 80, но, слава Богу, на зрение не жалуюсь, хотя всю жизнь работала с бумагами.

Еще я готовлю такую приправу. Беру в равных пропорциях: свежую петрушку, свежий зеленый укроп, красные помидоры, лук репка, перец сладкий болгарский, свежую морковь и поваренную соль. Проворачиваю через мясорубку и кладу в банки.

Всю зиму с этой приправой варим супы, добавляем во второе. Одна ложка приправы — и не надо солить суп.

Адрес: Бойковой Е.Е., 164880, Архангельская область, г.Онега, ул. Красных Курсантов, д. 18/7, кв. 12.

Заодно и кашель вылечили

При остром приступе радикулита возьмите х/б тряпочку (марля не подойдет), намочите в керосине, отожмите. Намыльте ее хозяйственным мылом и мыльной стороной приложите к больному месту. Сверху целлофан и теплый платок. Компресс выдержать минут 15—20, в зависимости от чувствительности кожи, геройствовать не нужно. После процедуры кожу смазать вазелином. Компрессы делать через день.

У меня шейный и пояснично-крестцовый остеохондроз, для снятия боли я применяю такое средство. Беру одну бутылочку медицинской медвежьей желчи (продается в аптеке), 200 г камфорного спирта, 1—2 стручка горького перца (можно высушенного), мелко измельченного. Все компоненты смешиваю в пол-литровой банке, накрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в темный шкаф на неделю. Лекарство готово. Я храню настойку в холодильнике. При необходимости смачиваю х/б тряпочку настойкой, отжимаю и накладываю на больное место в виде компресса, утепляю. Держу подолгу. Ожогов у меня не было. Но вообще ориентируйтесь по самочувствию — у всех разная чувствительность кожи.

Маме я делала компресс на всю ночь, у нее болели колени. А однажды сильно простыл сын, ничем не могли унять кашель. Решила попробовать этот компресс. Наложила на спину и верхнюю часть груди, укутала и оставила до утра. Сын всю ночь проспал без кашля.

Адрес: Ляшун Раисе Алексеевне, 692916, г. Находка Приморского края, ул. Некрасова, д. 8.

Как я избавилась от шпор

Я взяла одну столовую ложку с верхом меда, 1 пузырек йода (50 г), 1 чайную ложку мелкой соли «Экстра». Все размешала, нанесла на ватку (можно на бинт), приложила к пятке, сверху целлофан и туго прибинтовала, чтобы ночью повязка не сползла. Утром походила, не снимая повязку, 15 минут, затем сняла, боль почти не чувствовалась. Это количество мази рассчитано на 5 раз. За пять ночей избавилась от шпор. Рекомендуется повторить лечение через полгода, но мне лично этого не понадобилось.

Знакомая посоветовала еще рецепт от болей в суставах: 1 бутылочка тройного одеколона, 1 пузырек йода, 1 пузырек валерьянки, 6 таблеток анальгина (измельчить). Все соединить, поставить на 5 дней в темное место. Растереть больной сустав на ночь и укутать.

Адрес: Лаптевой Л.Н., 642001, Республика Казахстан, г. Петропавловск, ул. Университетская, д. 120 «а», кв.11.

«Гвоздика» спасает от натоптышей

Шпоры на пятках пропадают от такого компресса. Взять листик от маленького вилочка капусты, вылить на него чайную ложку меда. Приложить к пятке, хорошо прикрепить и утеплить. Процедуры делать на ночь не менее 3 раз.

От натоптышей мне помогает компресс из одеколона «Гвоздика». Х/б ткань смачиваю одеколоном и, когда сильный зуд, делаю компресс, потом тщательно утепляю. Зуд прекращается.

Обычно хватает одного компресса. Дня через три кожа начинает шелушиться, а потом сходит.

Адрес: Ильиной Анастасии Ивановне, 308023, г.Белгород, ул. Железнякова, д. 4 «а», кв. 117.

Муж не натирался. Грелся

При радикулите, болях в ногах, спине, в пояснице возьмите черную редьку средних размеров, вымойте, потрите на терке, разрежьте 4—5 красных жгучих стручков перца, все сложите в 3-литровую банку, залейте керосином на 1 треть банки, выдержите 3 дня в темном месте, и можно натираться. Мне подсказали такой рецепт для мужа, но он не натирался, а просто грелся: я смачивала тряпочку в составе и накладывала одной стороной на больные места. Жмых от редьки и перца выкладывала на другую тряпку, прикладывала как компресс, сверху целлофан, старое детское одеяло, подушки. Муж лежал часа 1,5—2, ожога никогда не было.

Адрес: Куриакиной Г.В., 309184, Белгородская обл., г. Губкин-4, ул. Горняков, д.2, кв.14.

Простой рецепт от диареи

Этот рецепт моя мама узнала от знакомой многодетной матери. С тех пор прошло 30 лет, и мы не раз пользовались ее простым советом.

На горячую чистую сковороду положить 1—2 ложки белой муки и поджарить ее до коричневого состояния, все время помешивая.

1 ложку поджаренной муки залить стаканом кипятка и хорошо размешать до консистенции густой сметаны. Маленькому ребенку можно подсластить и покормить как кашей, а взрослому можно съесть 0,5 стакана и больше. При необходимости повторить. Многие знакомые пользовались этим рецептом, все были благодарны.

Адрес: Разиной Ольге Николаевне, 440045, г.Пенза, ул. Кронштадтская, д. 4 «а», кв. 39.

ВСЕ ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ ПРО ТЫКВУ?

Мы давно, испытывая дефицит земли, перешли на тыкву, исключив из посадки кабачки. В течение всей зимы питаемся тыквой. Некоторые считают, что с нею можно варить только пшенную кашу. Это далеко не так. Имеется масса рецептов. Но особенно мы любим тыквенное варенье (1:1+лимон). Пеку «Семейку» — открытый пирог с тыквой; варю любую кашу; творог едим с тыквенным вареньем. Очень вкусна отварная картошка с тыквой, размятая в пюре. Для праздника можно приготовить фаршированную тыкву: 1 тыкву на 3 кг очистить от семян, срезав макушку. Приготовить фарш: 300 г свинины, 300 г говядины, 300 г курятины. Посолить, поперчить, добавить лук, но не разводить жидкостью. Фарш положить в тыкву, закрыть макушкой, поставить в духовку на сковороде на слабый огонь на 1-1,5 часа. Корочка зарумянится, и теряешься в догадках: неужели это тыква? Положив готовую тыкву на блюдо, подать к столу, разрезать сегментами, как торт, и подать каждому на тарелке, полив собственным соком. Тонкая мягкая корочка съедается со всем содержимым.

А вот рецепт витаминного фруктово-овощного салата на каждый день:

Яблоко, морковь, свекла, тыква – все в размер яблока + горсточка изюма (предварительно размочить).

Натереть, перемешать, разложить на порции в пластмассовые баночки из-под майонеза и... в холодильник. На завтрак первое блюдо – салат. Кушайте на здоровье — вкусно и полезно для кишечника.

Приятного аппетита!

Адрес: Каменщиковой Нине Михайловне, 618416, Пермская обл., г.Березники, ул.Тургенева, д.10.

ЛЕПЕШКИ С ТРАВЯНЫМ ФАРШЕМ

Этот рецепт так и просится в «ЗОЖ». Наверное, многие знают мокрицу (звездчатку среднюю) — стелющуюся траву с мелкими листьями и маленькими белыми цветками. Где влажно, она начинает буйно разрастаться. Хозяйки на своих садовых участках борются с ней, выпалывают.

Не торопитесь: это не только сорняк, но и важный компонент фарша для кутабов — лепешек, которые готовят в Азербайджане. Берут 0,5 кг листьев щавеля, столько же ревеня. Добавляют по 300 г петрушки, кинзы, укропа, зеленого лука, шпината. Не менее трети смеси должна составить мокрица. Собирать нужно молодую, не успевшую набрать бутончики траву.

Лук придает начинке остроту, щавель и ревень — приятный кисловатый вкус, кинза, петрушка — аромат, а мокрица — сочность.

Травы нужно тщательно промыть, мелко порезать, посолить, помять руками, чтобы выделился сок и масса стала мягче. Сок слейте, он тоже очень полезен — его можно выпить или добавить в щи, борщ. Травяной фарш готов.

Тесто готовьте такое, как на лапшу,— чтобы оно было крутым и хорошо раскатывалось (1,5-2 стакана воды, соль, мука). Раскатайте тесто толщиной 1-2 мм. Потом разрежьте его на прямоугольники такой величины, чтобы, сложенные вдвое, они уместились на сковородке. На одну половину разложите зеленый фарш слоем 5 мм, прикройте его второй половиной и крепко защепите края.

Готовую лепешку положите на прогретую без жира сковороду. Скоро лепешка начнет вздуваться, потом опадет и примет прежний вид. Переверните ее, как только подрумянится. Минута, другая — и ее можно снимать со сковородки, класть на тарелку и тут же смазывать сливочным маслом. Так и будет расти стопка вкусных, а главное, полезных лепешек.

Макарова Л.А.

г. Пенза.

ПЕКУ ХЛЕБ ИЗ РИСА И КУКУРУЗЫ

Мне 43 года, и всю жизнь с переменным успехом приходится бороться с различными болячками. Вычитанные рецепты стараюсь осмысливать, чтобы понять, как они действуют.

Хочу поделиться рецептом приготовления хлеба из риса и кукурузы. Смалываю на электрической кофемолке рисовую, кукурузную крупу, просеиваю и пеку,как кекс, только не сладкий.

На 1,5 стакана кефира беру 1 яйцо, 3 тертые картофелины (или 3 ст. ложки картофельного пюре), 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 чайной ложки соли. Все перечисленные ингредиенты смешиваю с рисовой и кукурузной мукой до консистенции густой сметаны. В последний момент добавляю чайную ложку соды с небольшим верхом. Перемешиваю, переваливаю на хорошо смазанную, лучше комбижиром, сковороду, ставлю в разогретую духовку. Печется обычно минут 25. Чуть подрумянится — сразу вынимать.

Вынув сковороду, еще во включенную духовку ставлю подсушиваться на противнях крупу, чтобы лучше перемалывалась. Почти сразу духовку выключаю, а противни стоят, пока не придет время для следующего раза (пеку не более 4 порций за 1 раз, чтобы не загнать кофемолку). Изредка из своей муки делаю песочное печенье.

Адрес: Вольхиной Ольге Константиновне, 429430, Чувашская республика, г. Козловка, ул. Пушкина, д. 24.

Я ДЕЛАЮ ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ ПО-СВОЕМУ

Взять 1- литровую банку овса, промыть в холодной воде, положить в 10-литровую кастрюлю, залить шестью литрами холодной воды, довести до кипения и томить на медленном огне 4 часа. Жидкости в кастрюле над поверхностью овса в конце должно оставаться примерно 2 сантиметра. Горячий овес вынуть шумовкой и перемолоть на ручной мясорубке.

Молоть будет очень тяжело, но результат того стоит. Перемолотый овес положить в кастрюлю с жидкостью, в которой варился овес (она должна быть еще теплой), перемешать и укутать кастрюлю, пусть настаивается 2 часа. Потом все процедить. Жидкости должно получиться около двух литров (иногда чуть меньше). Жидкость слизистая, как кисель. Безвкусная. Пить теплым по 0,5 стакана 3 раза в день, за час до еды. Подогревать кисель можно только на водяной бане.

Если овсяный кисель тяжело пьется, то положите на корень языка (ближе к гландам) 0,5 чайной ложки меда и выпейте. Овсяный кисель показан при кашле, бронхите, воспалении легких, потере аппетита, циррозе печени, заболеваниях сердца, сосудов, крови. Выводит холестерин, рассасывает бляшки в сосудах, выводит соли и яды из организма, возвращает утраченное здоровье.

Чтобы получить ощутимый результат, нужно пить кисель безотрывно 1,5—2 месяца. Потом перерыв полгода и еще для профилактики 1,5—2 месяца.

Татьяна Королева.

Москва.

Моей внучке 5 лет. У нее обнаружили дрожжевой грибок в ротовой полости и на половых органах. Посоветуйте, как вылечить девочку?

Адрес: Фоминой Татьяне Федоровне, 446010, Самарская обл., г. Сызрань, ул. Красильникова, д. 51, кв. 5.

***

Ребенку 4 года. Диагноз: врожденный правосторонний грудной сколиоз. Буду благодарна за любую информацию по лечению.

Адрес: Кузьминой Ларисе, 602200, Владимирская обл., г. Муром, ул. Октябрьская, д. 27, кв. 36.

***

8 лет болею бронхиальной астмой, гормонозависимая. Может быть, кто-то смог преодолеть эту зависимость? Отзовитесь!

Адрес: Подсохиной Л.А., 641965, Курганская обл., Шатровский р-н, с. Ильино.

***

После сильного стресса заболел красным плоским лишаем. Откликнитесь, кому удалось избавиться от этой напасти.

Адрес: Дивиденко Николаю Федоровичу, 630005, г. Новосибирск, ул. Крылова, д. 64, кв. 18.

***

Мне 47 лет. Подскажите, чем можно вылечить фиброму матки 3-4 недель и болезнь Рейно?

Адрес: Евдокимовой А.В., 454028, Челябинск, ул. 4-я Восточная, д. 13.

***

У меня диффузно-узловой зоб с множественными кистами. Предлагают операцию, но хотелось бы избежать ножа.

Адрес: Плиевой М.И., 362013, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Котовского, д. 15 «а».

***

Моей дочери 1 год 2 месяца. Ей ставят диагноз: неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, дисбактериоз. Что нам предпринять?

Адрес: Окатьевой Т.И., 623384, Свердловская обл., г. Полевской, ул. Р.Люксембург, д. 83, кв. 48.

***

У меня сужение сосудов головного мозга, нарушение мозгового кровообращения, остеохондроз шейных позвонков. Сосудорасширяющие препараты и массаж не помогают. Мне 31 год. Есть ли рецепты народной медицины?

Адрес: Гуриной Татьяне Леонидовне, 397638, Воронежская обл., Петропавловский р-н, с. Замостье, ул. Садовая, д. 10.

***

Как вылечить несахарный диабет народными методами? Болеет внучка, 31 год.

Адрес: Митрохиной Нине Васильевне, 347366, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Кадолина, д. 10, кв. 12.

***

Вследствие сахарного диабета у мужа появились незаживающие раны на ногах. Есть ли эффективные мази? Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Ивановой Любови, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Ленина, д. 40, кв. 30.

***

Мне 46 лет. В прошлом году сделали операцию по удалению грыжи позвоночника. Если кто-то перенес подобную операцию, отзовитесь. Как вы вернулись к прежней жизни? Как восстанавливались? Поделитесь опытом.

Адрес: Прохорову В.И., 142407, Московская обл., г. Ногинск, ул. Бабушкина, д. 2, кв. 16.

***

После лечения антибиотиками беспокоит сильный шум в ушах, падает слух. Диагноз: неврит слухового нерва. Лечение не помогает. Кто знает, подскажите народное средство.

Адрес: Демидовой Людмиле Андреевне, 603115, г.Н.Новгород, ул. Белинского, д. 45, кв. 4.

***

У сестры миастения: закрываются веки, атрофия глазных мышц. Будут ли эффективны народные средства?

Адрес: Глушенковой Екатерине Гавриловне, 660121, г.Красноярск, ул. Парашютная, д. 74 «а», кв. 69.

***

Мне 34 года. С 1994 года у меня выпали все волосы, ресницы, брови. Прошу откликнуться тех, кто смог восстановить рост волос.

Адрес: Пятницыной Инне Витальевне, 603138, г. Нижний Новгород, ул. Строкина, д. 3 «а», кв. 17.

***

Как приостановить прогрессирующую мышечную дистрофию? Болен мальчик 7 лет. Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: Будзинской Г.Ф., 462421, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Комарова, д. 8, кв. 60.

***

Подскажите, можно ли народными средствами вылечить туберкулез кости?

Адрес: Кабановой Л.В., 442830, Пензенская обл., Колышлейский р-н, д. Кайсаровка.

***

Племяннику 31 год, диагноз: системный васкулит. Умоляем, помогите спасти человека. Он бывший афганец.

Адрес: Козловой Н.С., г. Воронеж, ул. Костромская, д. 19, кв. 13.

***

Мне 54 года. Как можно избавиться от рожистого воспаления ноги?

Адрес: Парфентьевой Вере Михайловне, 626310, Тюменская обл., г. Урай, микр. «А», д. 37, кв. 2.

***

Мне 25 лет. 2 года страдаю болезнью Меньера. Прошу откликнуться тех, кто знает хоть какие-нибудь методы лечения. Буду благодарна за любой совет.

Адрес: Белоенко Е.В., 683006, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Абеля, д. 25, кв. 59.

***

Мой диагноз: деструкция стекловидного тела, перед глазами мелькают точки. Кто сталкивался с этим заболеванием, поделитесь опытом лечения.

Адрес: Фризоргер Альбине Яковлевне, 652010, Кемеровская обл., пос. Яшкино, ул. Островского, д. 35.

***

Как избавиться от камня в протоке слюнной железы народными методами?

Адрес: Сокольниковой Раисе Алексеевне, 462363, Оренбургская обл., г. Новотроицк, просп. Комсомольский, д. 24, кв. 59.

***

Девочке 5 лет. С рождения не видит. Диагноз: ретинопатия недоношенных 5-й ст., рубцовое помутнение роговицы обоих глаз, осложненная двусторонняя катаракта, субатрофия глазных яблок. Можно ли облегчить течение болезни?

Адрес: Киселевой Елене Николаевне, 456302, Челябинская обл., г. Миасс, ул. Пушкина, д. 36, кв. 3.

***

Врачи поставили маме диагноз: полиостеоартроз. Может быть, кто-то сталкивался с этой болезнью? Отзовитесь!

Адрес: Муштаевой Н., 641525, Курганская обл., Лебяжьевский р-н, с. Лебяжье-1.

***

Внуку 23 года. Уже пять лет страдает рассеянным склерозом. Почти не видит, плохо ходит. Болезнь прогрессирует. Можно ли замедлить этот процесс? Помогите нам советом, рецептом. Будем благодарны.

Адрес: Лосеву Андрею Михайловичу, 03150, г. Киев-150, ул. Б.Васильковская, д. 88, кв. 5 «а».

ОБ УРОВНЕ ДУШЕВНОГО КОМФОРТА

В своих старых записных книжках я обнаружила аббревиатуру из 3 букв: **УДК** – уровень душевного комфорта. Очень заинтересовалась этой темой 20-летней давности. Там же «открыла» для себя «кодекс здоровья»:

Если ты хочешь
здоровье вернуть
И не ведать болезней,
Скромно обедай,
о винах забудь.
Не сочти бесполезным
Бодрствовать после
еды,
Полуденного сна
избегай.
Будешь за этим
следить –
Проживешь ты долго
на свете.
Если врачей
не хватает,
Пусть будут врачами
твоими
Веселый характер и
умеренность в пище.

Вслушайтесь в этот старинный рецепт из «Салернского кодекса здоровья»: «Скромно обедай, будь умеренным в пище, про вина забудь, избегай послеобеденного сна», двигайся, бодрствуй. Очень современно звучит в любом плане.

Вчера получила «ЗОЖ» (№ 11 (215) за 2002 год. Читаю письмо Галины Михайловны Юхаревой из Приморского края и вижу знакомые строки: «Если хороших врачей не хватает, то пусть будут моими врачами трое: веселый характер, душевный покой и умеренность в пище». Вывод делаю: УДК – уровень душевного комфорта — живет в народе вот в таком расширенном варианте, где отмечена еще и третья врачующая сторона жизни — душевный покой. В письме Галины Михайловны, прозвучали и такие знакомые уже призывы: «Если есть силы стоять, а не сидеть — стой. Если есть силы идти, а не стоять – иди. Ну, а еще лучше, когда есть силы бегать».

Древний мудрец Гиллель подарил нам совершенно гениальное изречение: «Если я не за себя, то кто за меня? Если я только за себя, то к чему я?».

Да, действительно, кто за меня, если не я? Подумайте об этом, столкнувшись с болезнями. Кстати, человек привыкает к ним. Наверное, это очень хорошо — иначе жизнь любого больного-хроника была бы невыносимой.

Знаменитый русский врач Пирогов говорил, что умение жить заключается в том, чтобы вовремя к чему-то привыкнуть, а от чего-то отказаться.

Узнав, допустим, о страшном диагнозе, онкобольной слышит: «Ничего! Ко всему привыкаешь!». И он первоначально думает: «Как можно к этому привыкнуть?». Но проходит время, и он привыкает.

«И будем жить!» — говорил герой Шукшина. И надо жить! И больной, уже хроник, сам вырабатывает себе свои правила, нормы жизни: «Если я не за себя, то кто?!!».

И слагается кодекс жизни и здоровья (если так можно еще сказать):

• Пытаться с пользой прожить хотя бы несколько часов в день, в неделю.

• Сделать добро кому-то.

• Стараться быть счастливым.

• Укреплять свой дух, разум, узнавать что-то полезное.

• Что-то прочесть, хорошие мысли заметить, запомнить, записать.

• Стараться хорошо выглядеть.

• Радоваться каждому прожитому дню и всему прекрасному.

Я отметила, конечно, моральную, духовную и душевную комфортность человека. С физическим его состоянием будет несколько сложнее. Но и здоровье, и уровень душевного комфорта очень взаимосвязаны и взаимозависимы.

Но «если я только за себя»... Академик Николай Амосов как-то заметил: «Сколько видишь людей, ушедших в болезнь! Они несут ее как драгоценность, как оправдание всех своих неудач в жизни, как основание требовать жалость и снисхождение у окружающих. Очень противные типы».

Все мы, наверное, и в быту, и на работе встречались с такими людьми. Их называют еще ипохондриками. Они придумывают себе болезни, с удовольствием о них говорят везде и всюду. В домашней обстановке превращают свои болезни в культ, тем самым делая своих близких рабами этих болезней, а жизнь их превращая в невыносимую.

Умение выходить из всевозможных стрессовых ситуаций и жизненных передряг может стать благоприобретенным навыком. Концентрация же внимания на своих болячках усиливает любой психический, физический, душевный процесс.

Поймав себя на мрачных размышлениях о своих бедах и болях, решительно скажите себе: «Стоп!». Раскидайте костер, и он быстро потухнет. Выплесните свои чувства в дневник. Переживания стихают, будучи перенесенными на бумагу. Это быстро залечит раны.

И, конечно, не расставайтесь со стихами. Они тоже лечат и определяют уровень душевного комфорта человека – УДК.

P.S. Хочу предложить читателям советы народной медицины при головных болях:

1. Прикладывать к вискам куски разрезанной надвое луковицы (передозировка лука может оказать вред при заболеваниях желудка, почек и печени).

2. Прикладывать к вискам, лбу и затылку листья свежей капусты.

3. Пить сок сырых клубней картофеля.

И, как бы завершая «Салернский кодекс здоровья» об умеренности в пище, предлагаю читателям несколько высказываний об этом из старины:

1. Наши деды ели просто и жили лет по сто.

2. Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее (Л.Н.Толстой).

3. Где щи да каша, там и место наше.

4. Много есть – невелика честь.

5. Где пиры да чаи – там и немочи.

Адрес: Кушнир Людмиле Федоровне, 346900, Ростовская обл., г. Новошахтинск, Главпочтамт, до востребования.

ЗДОРОВЬЕ ОБРЕТЕМ ЖЕЛЕЗНОЕ

«ЗОЖ» в народе нарасхват,
Хвалят "ЗОЖ» и стар, и млад!
Создаются «ЗОЖа» клубы –
Здесь Осели Жизнелюбы.

«ЗОЖ» готов помочь любому
По запросам страждущих.
Не волнуйтесь, подождите,
«ЗОЖ» Ответит Жаждущим!

Зло Отравляет Жизнь,
Каждый по опыту знает.
Ударим добром по злу!
Пусть оно жить не мешает!

Выудим из «ЗОЖа» все
полезное!
Здоровье Обретем Железное!

Адрес: Бабаскиной Надежде Анисимовне, 660017, г.Красноярск, ул.Урицкого, 125-45.

ОДУВАНЧИКОВЫЙ МЕД ТАК И ПРОСИТСЯ В РОТ

Принесла моя подруга
Одуванчиков пакет.
Словно нежный голос друга,
Словно солнышка привет.
Обрываю лепесточки,
Только желтые цветочки
Промываю хорошо
И ссыпаю все в горшок.
Тру лимон я с кожурой,
Не щадя при этом рук,
Заливаю все водой –
Литр воды на 200 штук.
Беру воду из-под крана,
Сыплю сахар – два стакана,
Кипячу минуток двадцать,
Оставляю остужаться,
Чтоб сквозь марлю процедить
Да по баночкам разлить.
И готов бальзам душистый,
Мед целебный, золотистый,
Одуванчиковый мед!
Так и просится он в рот!

Адрес: Луговской Галине Михайловне, 644020, г.Омск, пр.Маркса, д.85, кв.19.

СОВЕСТЬ

Проявляет СОВЕСТЬ себя –
в мелочах.
Укрепляется ВЕРОЮ –
при свечах.
И большие дела –
ВЕРШИТ! ТВОРИТ!
Сбился с ПУТИ –
ты бит!

Адрес: Трофимовой Антонине Ефремовне, 606030, Нижегородская обл., г.Дзержинск, ул.Попова, д.36, кв.87.

И ТАК БЫВАЕТ

«РОДНИЧОК»

Очень многим обязана вашей газете. Здоровье мое улучшилось, самочувствие, настроение — тоже. А ведь я перенесла очень тяжелый нервный стресс, сильную депрессию из-за похорон мужа, безработицы, семейных и финансовых проблем. Столько раз не хотелось жить, а прочтешь очередной номер и задумаешься: ведь сколько людей страдают и болеют намного тяжелее меня. А сколько у них оптимизма и веры в лучшее, и невольно становится стыдно, что «раскисла». Жаль, конечно, что я в свои 42 года уже два года вдова. Хотелось бы, чтобы рядом был близкий человек, с которым можно делить и боль, и радость. Но ничего. В моей жизни было не только плохое, но и хорошее. Вот и решила поднять настроение читателям, рассказав забавный зпизод из своей биографии.

На второй год семейной жизни получили мы с мужем квартиру в многоэтажном доме. Дом еще не был сдан, но мы торопились поскорее стать самостоятельными и решили вселиться. Воду приходилось носить из соседнего «частного сектора». Однажды муж мне говорит: «Любушка, я нашел рядом с нашим домом родничок. Чем таскать воду издалека, лучше брать ее здесь. Смотри, какая она чистая, ледяная и прозрачная. Наверное, еще и лечебная».

Я тогда готовилась стать мамой и побоялась зтой водой пользоваться. А муж не только ее пил, ею умывался, но и возил родным и знакомым. Он всех убеждал, что стал моложе, сильнее и избавился от многих болячек.

Родственники и друзья тоже почувствовали улучшение здоровья. Родничок же стал, как нам показалось, увеличиваться в своих размерах. Муж говорил, зто потому, что люди все больше пользуются его лечебной водой.

Однажды я увидела склонившегося над родничком живщего по соседству мужчину. Обрадовалась, значит, знает о целебных свойствах, раз пришел из «частного сектора». Вот сейчас я у него все и узнаю об зтой воде. Но не успела поздороваться, как услышала ругательства. Даже опешила. Может, нельзя было брать воду? А он продолжал на все корки костерить — кого бы вы думали? — работников жилищно-коммунального хозяйства.

Оказывается, у него полгода назад прорвало водопроводную трубу, и струя пробила здесь «родничок», вместо того чтобы подавать влагу в дом. Под давлением труба лопалась дальше, и «родничок» увеличивался. Коммунальщики не спешили выполнить заявку пострадавшего и отремонтировать трубу.

А может, и правильно сделали, что не спешили. Вон сколько людей «вылечили»...

Адрес: Оленниковой Любови Николаевне, 659900, Алтайский край, Павловский район, с. Павловск, ул. Калинина, д.64, кв.17.

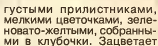
МАНЖЕТКА – КОРОЛЕВСКАЯ ТРАВА

Я – пенсионерка и любительница здорового образа жизни. Наш Краснодарский край богат разнотравьем. По роду деятельности я – травница. Занимаюсь с детьми и внуками сбором, обработкой корней, растений, их сушкой, резкой – в общем, все делаем сами, предпочитая ручной труд.

Хочу поделиться своими наработками в области нетрадиционной медицины. 40 лет уже занимаюсь лечением травами. Множество лекарственных растений спасает человека и от простейшего гриппа, и от злого рака. Расскажу об одном из них, с которым связано мое послевоенное детство. Речь пойдет о манжетке – «королевской траве» (по-латински – Alchemilla).

Эту траву не колышет ветер, не мнут копыта, она не выгорает на знойном, палящем солнце. Спасает ее низкорослость (10-30 см) и способность выживать в жестких условиях придорожья, суходольного луга, крутых оврагов. Листья ее имеют ту особенность, что роса и при солнечном сиянии долго на них остается, потому и названа она росником (не путайте, пожалуйста, с росянкой круглолистной!).

Карл Линней называл ее Алхемиллой, древние греки – львиной лапой, украинцы — приворотом (за волшебные свойства). Народных названий росника много, вот наиболее интересные: Богова слезка (видно, за обилие Божьих слез — росы на ней); камчуга (старинное название подагры, от которой лечились этим растением); звездочка, межперстница, копытник, баранник, росичка, росянка сердечная, ползуха... Это многолетник с крупными корневыми листьями, густыми прилистниками, мелкими цветочками, зеленовато-желтыми, собранными в клубочки. Зацветает росник аж на девятый год, а до этого набирает силы. Именно во время цветения и собирают его. А в наше время косят косой, не думая ни о чем.


Манжетка обыкновенная

Кто моет свое лицо росистыми листьями, тот избавляется от прыщей и возвращает увядшую красоту. Попробуйте! В мои времена (после войны) отвар травы применяли и в нашей семье. Несварение желудка, вздутие кишечника, вялость в организме, несварение пищи — со всем этим справлялся росник. Мама, Евдокия Васильевна, часто делала хороший густой отвар (полную горсточку травы заливала 0,5 л кипятка и настаивала 2-3 часа) и давала нам, детям, пить с медом или так. Пить надо было по 1/3 стакана до 4 раз в день. Детей в нашей семье было 8, я шла третья по возрасту — часто приходилось допивать этот бальзам, горьковатый на вкус, за своими сестренками. Может, поэтому я и не болела бронхитом, ангиной, а о воспалении легких узнала уже в замужестве. По неосторожности отказалась от больничного: пришлось и работать, и болеть одновременно. С воспалением легких справилась благодаря все той же спасительнице-манжетке.

При хроническом бронхите, ларингите советую пить манжетку с отваром исландского мха — цетрарии (замечательный природный «антибиотик»!) и сбор из лакричника, калины, можжевельника (можно и хвою использовать). Мой внук Максим только этим и спасался. У кого кишечник слаб (при энтерите, колите, диарее, пресловутом отравлении некачественными продуктами), надо взять корень бадана толстолистного — 50 г, корень кровохлебки (лучше уральской, сибирской) — 50 г, залить одним литром воды, кипятить 10 минут, укутать, настоять 40 минут и вместе с отваром манжетки пить по 2-3 глотка в течение дня до еды. Так делайте 10 дней. Здоровье будет в ваших руках!

Как-то, еще будучи студенткой института, простудила я мочевой пузырь. Доктор так и сказал: «На помаду деньги находите, а на теплые штаны не хватает? Теперь часто о пузыре вспоминать будешь». Только ошибся доктор: вспоминаю... но редко. После нескольких очисток кишечника пропила я месяц манжетку с грушанкой, вот и забыла о том разговоре с доктором. И сейчас раз в год обязательно пью свою «королевскую траву» — для закалки мочевого...

Как-то в печати увидела заметку о том, что манжетка кому-то помогла с увеличением груди. Меня спрашивают знакомые: «А правда ли это? Или реклама очередного растения?». Одно скажу точно: «Кому, может, мать-и-мачеха будет мать, а кому и мачехой может стать». Моя мама никогда не страдала нехваткой грудного молока, была полногрудой (может, и манжетка помогла), всех выкормила грудью до 1,5-2 лет, вырастила нас восьмерых, да и образование дала высшее. Манжетка была всегда в нашем доме — кому ранки заживляла да ссадины, кому косметикой «импортной» служила: маски и примочки делали для бархатистой кожи, а кто просто пил как чай. На Востоке чаепитие — это целый ритуал, а наша семья как раз и жила недалеко от Ташкента. Травяной чай всегда был нашим союзником против жары и болезней.

Адрес: Бельковой Алле Афанасьевне, 353380, Краснодарский край, г. Крымск, ул. Советская, д. 185.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учреднтель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегнстрнрована в Министерстве печатн и информацнн РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 2.819.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.834.500 экз.
Заказ № 16847
Подписано в печать 24.10.2002
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru